COAY Books

目录
Content

- 第1节：前　言 (1)
- 第2节：前　言 (2)
- 第3节：前　言 (3)
- 第4节：第一章　爱的双人舞——因爱情而纯粹(1)
- 第5节：第一章　爱的双人舞——因爱情而纯粹(2)
- 第6节：第一章　爱的双人舞——因爱情而纯粹(3)
- 第7节：第一章　爱的双人舞——因爱情而纯粹(4)
- 第8节：第一章　爱的双人舞——因爱情而纯粹(5)
- 第9节：第一章　爱的双人舞——因爱情而纯粹(6)
- 第10节：第一章　爱的双人舞——因爱情而纯粹(7)
- 第11节：第一章　爱的双人舞——因爱情而纯粹(8)
- 第12节：第一章　爱的双人舞——因爱情而纯粹(9)
- 第13节：第一章　爱的双人舞——因爱情而纯粹(10)
- 第14节：第一章　爱的双人舞——因爱情而纯粹(11)
- 第15节：第一章　爱的双人舞——因爱情而纯粹(12)
- 第16节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(1)
- 第17节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(2)
- 第18节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(3)
- 第19节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(4)
- 第20节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(5)
- 第21节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(6)
- 第22节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(7)
- 第23节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(8)
- 第24节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(9)
- 第25节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(10)
- 第26节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(11)
- 第27节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(12)
- 第28节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(13)
- 第29节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(14)
- 第30节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(15)

- 第31节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(16)
- 第32节：爱的方程式——婚姻的归宿(1)
- 第33节：爱的方程式——婚姻的归宿(2)
- 第34节：爱的方程式——婚姻的归宿(3)
- 第35节：爱的方程式——婚姻的归宿(4)
- 第36节：爱的方程式——婚姻的归宿(5)
- 第37节：爱的方程式——婚姻的归宿(6)
- 第38节：爱的方程式——婚姻的归宿(7)
- 第39节：爱的方程式——婚姻的归宿(8)
- 第40节：爱的方程式——婚姻的归宿(9)
- 第41节：爱的方程式——婚姻的归宿(10)
- 第42节：爱的方程式——婚姻的归宿(11)
- 第43节：爱的方程式——婚姻的归宿(12)
- 第44节：爱的方程式——婚姻的归宿(13)
- 第45节：爱的方程式——婚姻的归宿(14)
- 第46节：爱的方程式——婚姻的归宿(15)
- 第47节：爱的方程式——婚姻的归宿(16)
- 第48节：爱的方程式——婚姻的归宿(17)
- 第49节：爱的方程式——婚姻的归宿(18)

第1节：前　言 (1)

前　言

人为什么会痛苦?

无数的哲人和智者都试图回答这个问题，因为它与每个人的生活都太过于密切，几乎没有人可以说自己从未体验过痛苦。

从我做心理咨询工作以来，接触了各种心灵困扰的人。他们抱着“痛苦不安”而来，就像抱着一块巨大的石头，在这偌大的世界，无法将它们安放。有一些人能够从暂时的悲伤和失意中摆脱出来，而有一些人则长期沉浸在痛苦不安之中。

大多数时候，我们不会过多地去探究心灵。而当不快乐时，我们会问自己很多问题，会思考很多。我们会想：这一切都是为了什么?——为什么我们会产生各种各样的痛苦，甚至发展为心理疾病? 谁是幕后的元凶? 谁又在推波助澜、助纣为虐呢?

各种心理学思想对于人的心理问题作出不同的解释，也发展出不同的治疗技术。每种不同的心理学理论关注不同的侧面。它们是对的，然而也可能是不全面的。但有一点，我想是不应该被忽视的——人的痛苦离不开人的情感。

人是一种情感的动物，情感对人的影响至深，情感更与人的心理问题密切相关。除了那些因情感问题而来咨询的人，我们在其它各类心理问题中也都能够看到情感的影子。如歌德所说的那样：“上帝把幸福的一切源泉和能力放入人的感情里。”在心理咨询中我们发现，几乎所有的心理问题都可以从情感的角度进行剖析，这也难怪人本主义、存在主义以及精神分析等各种主流心理咨询理论对咨患关系特别重视和强调。

“情不知所起，一往而深。生者可以死，死者可以生。生而不可与死，死而不可复生者，皆非情之至也。”这是汤显祖 在《牡丹亭》题记中写的话。在他看来，情有无边的法力，可以让人痛不欲生，也可

以让人起死回生。当然，汤显祖在这里所说的情感主要是指男女之情，但推而广之，我们可以把它看作整个人的情感。

因为有了情感，这个世界才变得丰富，生命才有意义。情感在英文的词源中具有“动态能源”的意思。它确实是人的行为动力之一，情感的能量推动着我们的生活。否定情感，那也就否定了生命的根基。压抑这些“能源”，人的生命就会变得沉闷。情感必须保持流动才能维持生命力，而流动就是变化，变化就会有上下起伏。因此，人的情感必然存在着波动，也必然会有种种的困惑和冲突。

爱是情感的核心命题，是情感的灵魂。在一切的情感之中，最让我们珍惜和感动的，就是其中爱与被爱的感觉。

爱是一种强烈而深沉的感情，也是几乎所有人重要的需要之一。很多心理学家、思想家相信，爱在人的存在中起着根本性的奠基作用，它是人认识世界并创造世界的前提。

第2节：前　言 (2)

但究竟什么是爱，这又是令很多人困惑的，也是被很多人误读。爱是一个高尚的词语，然后却又存在着日益平庸化的趋势。在文学、影视中，爱已经成一种陈词滥调。正是因为有很多人把爱看得太简单，以为爱的意义浅显易解。因此，在爱的面前缺乏一种敬畏之心、虔诚之心。他们漠视爱，误解爱，也就无法感受爱，更没有能力去爱。他们往往打着爱的旗号，却行着伤害爱的行为。那些在爱之中失去自我的人，在爱之中抱怨的人，其实离爱甚远。

看到“爱”这个字，大多数人首先想到的是爱情。不过，这不是爱的全部内涵。弗洛姆在他的著作《爱的艺术》中把爱分为博爱，母爱，性爱，自爱以及对神的爱等。在弗洛姆看来，爱是对人类生存问题唯一健全和令人满意的回答。爱是生存的需要，是一种生存之爱，是一种从人性出发的爱，是一种作为个体与他人发生关系的方式。爱对一个人的心理健康非常重要。爱归根结底是一种心理上的涵养和呵护，是我们成长的健康营养素。

真正的爱不是悲戚，而是温暖，是人性的温暖，是心灵的感动，是生命的激励，是人与人之间的共鸣与响应，是一种对人类的同情之心、付出之心和关怀之心。

爱是一种肯定，一种对自我的肯定，也是对他人的肯定，我们从中感到被接纳，被包容，被尊重。爱是一种深入，我们从中感到亲密，安全和依靠。爱是一种共鸣，我们从中感到理解、分享和互助。爱是一种珍惜，我们从中感到怜悯和发现价值。爱是一种鼓励，让我们有勇气面对当前的生活，不会逃避，而是有坚忍不拔地向前行，去创造和实现自我的价值。

爱是简单的，又是复杂的。简单是因为爱就在日常生活的点点滴滴中，复杂是因为它又是如此容易被人忽视和熟视无睹。迷失方向有时并非因为“陌生”，而是因为“自以为是”。 如果我们不懂得什么是真

正的爱，那么“爱”也可能成为一种毒药，给人造成伤害，甚至变成对人的摧残，它的影响甚于身体的伤痕。很多人在所谓的“爱”之中迷失、沉沦，甚至走上不归之路。

我们是否被爱过，也就是说我们是否被合适地对待过。我们是否懂得去爱，也就是说我们是否懂得如何去对待他人。

如果我们真正懂得爱，那么爱就是一剂良药，它可以抚平忧伤，疗救痛苦。爱就是一个人最好的营养品，它让人强壮，让人勇敢。爱就是上帝赐给人类最好的礼物。因为爱使这个世界美丽动人、丰富多彩、温情脉脉。几乎所有的宗教，除非是邪教，都是教导人们向善的，爱人的，并把这看作是一条通向自我拯救的捷径。一个人如果真正经过爱的洗礼，那么他就能够包容复杂的世界，能原谅自己，也能宽恕他人。

第3节：前　言 (3)

爱是一种美好的愿望，更是一种现实的能力。正如火一样，如果我们懂得使用火，它能够给我们带来光明和温暖。如果我们滥用火，它也可以把我们所拥有的、所珍惜的化为灰烬。因此，要让一个人幸福，首先要让他感受到爱，并且能够去爱，懂得去爱。

心理咨询在某种程度上是情感的复活，是爱的苏醒，也是一种爱从迷失到回归的过程。

面对痛苦的现实，人们需要得到同情和支持。当他们求助于心理咨询时，这就需要咨询师的“爱”——积极的关注、包容、抱持、稳定的陪伴。通过“爱”，我们帮助来访者放弃不切实际的幻想，放下防御的面具，坚信自己，也信任他人，变得更真诚和坦率，变得更有勇气和力量，能够直接面对由于梦想破碎、离别、遗弃和死亡等带来的挑战和痛苦。

弗洛伊德 说，心理咨询要了解、耐心、坚持和改变。心理咨询不是把人看作是待修的机器，而是把人当作一个个活生生的人，当作一个遇到成长问题和困难的人。在心理咨询中，最重要的因素是人与人的关系，而非药物与人的关系。药物是冷漠的，而人应该是温暖的。

爱并非空洞无物的口号，也非具体可见的对象。它体现了我们内心的力量，表现在我们生活的能力之中。爱影响着我们的心理，也左右着我们的命运。爱是人与人之间情感的血脉相连，爱是人与人之间心灵的遥相呼应。爱让我们学会宽恕，学会包容，学会坚定，学会执著，学会勇气，尤其是学会理解自己，理解他人，学会如何与自己相处，如何与他人相处，如何与这个世界相处……一言以贯之，就是学会了如何去生活。

这是一本“谈情说爱”的书，试图从情感的角度透视心理的痛苦，指出爱的失误以及由此造成的内心隐痛。尤其是想提醒大家注意一些

问题——我们日常可能未曾留意或重视，然而正是它们，让我们陷入了生活的困境和人生的失意。

书中引用了一些案例，它们主要来自我的心理咨询实务及所主持的网站论坛。在写作的时候，我引述了部分材料，希望具有相同经历的人能够从中受到启发。从保护当事人隐私的角度出发，我删除和隐去了任何个人身份以及能够识别身份的信息，并对内容进行了适当的改写，以免引起对号入座。许多人会觉得自己的问题和经历是独特的，而其实在心理咨询师看来，很多的心态和行为是许多人所共同拥有的。它们属于一个群体，而非个体。故事可以各不相同，然而面对的心理困惑、经受的情感体验却是相同的。来访者坚信它的独特性，而这正是问题的所在。而一旦可以抛弃这个“独特性”，则大大促进了他们的成长，这也正是心理咨询的目标。因此，所有的案例既来自于真实的生活，同时又不过是一个个寓言。

我希望这本书即使不是一剂治疗心病的良药，也会是一股爱的温泉，洗去心灵的疲惫和不安。我希望爱如阳光，能够照进每个人的心灵，照亮心灵的每个角落。我希望所有的人都懂得爱，拥有爱，丰富爱，在心灵的世界不再迷路和彷徨！

第4节：第一章　爱的双人舞——因爱情而纯粹(1)

第一章　爱的双人舞——因爱情而纯粹

人类是恐惧爱的，

而且，

也确实有恐惧的理由。

——罗洛?梅《爱与意志》

爱情是人类最美好的情感，让人神往和渴望。爱情同时也是最容易引发混乱的情感。

爱情并非单纯的男女关系，它牵涉到更复杂的内心状态．乃至个人整体的生活背景。在爱情之中，大多数人并非想象中的那么高尚，而是更多地通过爱情满足自己内心的需求。有人在爱情中寻求依靠，有人寻求安慰，有人逃避，有人幻想……能否拥有满意的爱情关系，靠的不是机遇，不是缘分．而主要是看我们能否真正爱别人，能否接受爱。只有在个性上真正成熟的人，才能真实地面对爱，体验和享受爱的美妙。

那些本身比较混乱的人，会把自身的混乱带入到爱情关系之中。导致两性关系的冲突，从而迷失在爱情之中。在爱情的混乱中．我们总是容易把责任推卸给对方。但是，要想真正在爱情之中有所成长和收获，我们就必须懂得反躬自问——理解自己在爱之中的责任，以及在其中的真实愿望。

浪漫的背后

1

即使最伟大的人物，在爱神的面前，也保持最谦恭的姿态。

爱情，是全世界共同的“语言”，是全人类共同的“信仰”。罗素说：“浪漫的爱情是生活所赋予的最大快乐源泉，如果男女之间的爱情炽热，充满了幻想与柔情，那么，在这种关系中就存在着某些不可估量的价值，不了解这一点，对于任何人来说，都是很大的不幸。”

人的一生，始终是个追求爱与被爱的过程。世界由男人与女人组成，这两个元素就如同《周易》中的阴阳一样，变化万物，就如同二进制中的0与1，生生不息。这个世界是男人与女人的世界，因此也可以说这个世界是爱情的世界。

男人和女人上演了一幕幕的悲剧、喜剧，甚至是闹剧。在心理咨询中，因为爱的问题而来的占了很大的比例，是最多的人群之一，从初恋的少年，到饱经风桑的老人，都可能会有爱的困惑，情的烦恼。

爱情是什么？这确实是一个见仁见智，众说纷纭的问题。爱情的比喻千奇百怪，在百度搜索“爱情如”三个字，可以找到数十万个网页。用来比喻爱情的词有：“风、雨、雪、茶、酒、水、糖、白开水、烟、花、月、禅、蝉、树、草、叶、莲、沙、尘、刺、刀、车、伞、灯、衣、袍、草、纸、粥、泡面、蔗、蝶、褒汤、甜品、盐、金、银、玉、歌、棋、香水、炒股、作战……”每一个词语，都反应出某种对爱情的感觉和态度。把爱情比作水的，说爱情会像水一样激荡，也会像水一样平淡；把爱情比作烟的，说爱情开始给人憧憬，最后不免失去；把爱情比作月的，说爱也会阴晴圆缺；把爱情比作雪的，说纯洁但也惘然；把爱情比作花的，说美丽但也凋谢；把爱比作酒的，说酒香虽好，贪杯会醉；把爱情比作车的，说爱如搭公交，有很多的偶然；把爱情比作衣服的，说穿了后才知是否合身等。可以看出，每个人对爱情有不同的见解，不同的体会。

第5节：第一章　爱的双人舞——因爱情而纯粹(2)

谈论和描绘爱情的书籍，汗牛充栋。然而，是否能得出一个亘古不变的真理，是否能够从中窥视到爱情的真相呢？如果我们并不知道什么是爱，那又怎么确定现在拥有的就是爱，或者曾经失去的就是爱呢？

几乎所有的男性都曾经或者正在做着白马王子的梦，几乎所有的女性都曾经或者正在做着白雪公主的梦。爱神，是一个神秘的“神”。她罩着“面纱”，让人怀着无限的猜想。

2

爱情是一种诗意，我们都渴望诗意地生活，而其中最有诗意的爱莫过于一见钟情。

“于千万人之中，遇见你所想见的人，于千万年之间，在时间无垠的荒原，两个人，没有早一步，也没有晚一步，没有其它的话，只说一句：哦，原来你也在这里啊！”张爱玲的这句话，扣人心弦，因为她说出我们每个人内心的浪漫期待。

一见钟情时，爱情如流星般射中彼此的心。一见钟情是意外的惊喜，使人相信命运的奇迹和缘份的不可抗拒。

每个人都曾有过对爱情的浪漫向往。然而，浪漫常与幻想相联系，浪漫的人容易为爱情而狂热，因此也就更容易在爱中受伤。渴望浪漫的人在爱情上寄托了太多的幻想，对浪漫的渴求有时是对现实的回避，因此追求最完美爱情的人，恰恰是最孤独的人。这是一种幻想，而非真实。文学中描绘的爱情，寄托了人们美好的愿望。人们往往把如痴如醉的入迷、疯狂的爱恋看作是强烈爱情的表现，而这只能证明这些男女过去是多么地寂寞。再也找不出一种行为或行动，象爱情这样以巨大的希望开始，又以高比例的失败而告终，尤其是追求浪漫的爱情。

幻想中的爱情，爱的对象不过是一个幻影。就像放映幻灯片一样，对方不过是恰当时刻出现的那块幕布而已。茨威格 小说《一个女人的二十四小时》中的女主人公，她深深地迷恋一个陌生青年男人在赌桌上的手，并不可抑制地与之发生了一夜情。她对这个男子毫不了解，而只是对那双手心动不已，那双手就像是一个按钮一样，激活了早已存在于她心中的某种情感。也许我们以为爱的那个人，只是曾经打动我们的另一个人的影子，然而他毕竟不是那一个。

如果我们爱的是幻像，那只能是永远的失望。因为这是一种虚假的爱，而并非真实的爱。

虚假的爱来自于虚假的自我，而真实自我噤声不言，侧身于幽暗的心灵角落。为爱而哭泣的人往往是为自己而哭泣，他们不是哭爱的无情，而是哭自我的无力。

日本著名小说家三岛由纪夫短篇小说《志贺寺上人之恋》讲了一个令人震撼的故事：志贺寺上人是一位名闻遐迩的大德高僧，须眉雪白，年龄老迈，已修炼到几近炉火纯青的境界，“现世于他无啻于一张白纸上的画，一张他国的地图，这种滴水不漏的近乎完美的心境，使他忘却了一切畏惧”。一次，他偶然在湖边瞥见贵妇御息所，顿时神魂颠倒，“原以为无须在意的一切全然瓦解了。”即使拼命念诵佛号，也挥之不去妄想，被心中的这妄想所驱使，他情愿放弃几十年的修行，牺牲来世，落魄地站在御息所宅邸花园的一角，像一个乞丐一样，只求见御息所一面。作为贵妇人，御息所有惊人的美丽，同时内心空虚，然而老僧心中却把她化作金碧辉煌的佛像和巨大的圣洁莲花。与其说是情欲的力量战胜了佛祖，不如说是爱的幻想毁灭了上人的修行。

第6节：第一章　爱的双人舞——因爱情而纯粹(3)

对于有些人来说，浪漫而又纯洁的爱情实际上是把自己心中的意象投射在对方身上，他们把自己的渴望想像为对方所有，就像是青少年偶像崇拜一样，主要是受自己想像的激情所驱使，而实际上可能对对方一无所知或知之甚少，而一旦深入了解之后，会很快地发现这令人失望，不过是一场幻影而已。而对于另一些人来说，恋爱则是一种移情，包括恋父式移情，他们在恋爱中不过是寻找一个父亲一样的人，能够照顾他、保护他；恋母式移情，他们恋爱不过是寻找一个母亲一样的人，能够呵护他、关怀他。有的来访者会说，我曾经以为自己的妻子（丈夫）是多么与众不同的，觉得双方简直天造地设、非常般配，然而，现在看来，她/他其实在很多方面与我的母亲/父亲很想像，不但性格很像，外貌也有些像，两人在一起的心态更相像。所以，对于这些人来说，所谓浪漫的爱情其实一点也没有什么新鲜或奇妙，他们不过是在寻找一个最熟悉的人而已。

3

说到虚幻的爱情，网络可以说是一块极好的幕布。

网络既有真实和坦诚的吸引力，也有谎言和欺骗的诱惑。在网络之上，既有真实的玫瑰芳香，也有虚假的邪恶之花。所以，对于网络恋爱，既不应视之为洪水猛兽，因为它确实可以有美好的希望，也不可沉迷和盲目地信任，因为它确实可以是虚空，甚至陷阱。

网络是现实的延伸，但永远不能替代现实本身。

网络给人们情感生活带来了革命性的影响。网络上的感情，有时具有特别大的冲击力，产生一种无法抗拒的暧昧。一份多年恩爱的夫妻感情，可以在一夜之间，被一段莫名的网络恋情所冲垮。不应否认网恋可以给人带来真实的体验，即使是虚幻的，但它的强烈体验是确实的。

一个少妇有一个爱自己的老公和可爱的儿子，只因为在炎热的夏天，正当自己感到莫名烦燥的时候：“突然一个陌生的QQ号在我面前跳动，他体贴的对我说‘炎热的天气注意休息，不要太累了!’这句话虽然很普通，但是在这个炎热的夏天，却带给我丝丝的凉意，让我好感动!”接下来的交流他们有了很深的了解，在网上他对她的工作和生活很关心。慢慢地产生了好感，然后视频聊天。“在看到他的第一眼我甚至不敢看他的眼睛。那种眼神是让人无法忘却的！他说：‘我喜欢你!’这种爱让我措手不及，我不敢接受他，因为我还算是个家庭责任感很强的女人，我微笑的婉转的拒绝了。可是我又后悔了，我喜欢他那带有磁性的声音和深情的眼神。我本来想既然拒绝了就不用再去想了!可是一个晚上，我一个人无聊的躺在床上看电视。突然手机响了，一条短信让我惊住了‘亲爱的，你睡了吗？我在想你!’是他!我很激动。眼泪当时就流了下来……”

第7节：第一章　爱的双人舞——因爱情而纯粹(4)

网络是虚拟的，然而人的感情是真实的，心的悸动是真实的。有时网络情感所带给人的感受，甚至更为强烈，更为冲动。让人犹如身处爱的漩涡之中，犹如在强光的照射之下，迷失而不能把握自己。心中的那份冲动，如喷涌而出的泉水，泛滥成灾。

网络上的感情，它直插心灵，更多的是闪电，而不是日久生情。它少了试探，迂回和修饰，它可以更直接，更坦率，更露骨。这种感受是特别的，至少与生活中熟悉的感情方式不一样，正是这点让当事人感到新鲜、激动、刺激，并引起无限的遐想，可以把一直的期盼和希望投射在对方身上。网络犹如一个假面舞会，因为隔着网线，对方没有界入自己的生活圈子，会感到安全，可以更直接地坦露自己，能够说一些平时不能对人说的心里话。当我们与对方共同拥有秘密空间的时候，就会觉得心灵靠得特别近。网络上的感情，让人不在乎长相、身世、家庭、经济、地位等等，看上去似一份超脱世俗的“纯真”，有一种近乎童话般的浪漫。网恋，种种迷人的魅力，让多少男女陷入其中。有人真的从中找到爱的红玫瑰；有人却迷失了自己；有人从中品尝爱的甘露，有人却饮尽悔恨的苦酒。

网络可以让人很真实，也可以让人很虚幻，它可以让人与现实更紧密地接触，也可以当作逃避现实的通道。当人过度地依赖网络情感，会在现实中变得更缺乏力量，变得更孤独。

网络确实只是一个工具，无论网络有多么大的威力，它都只是人的力量和情感的延伸，给人提供了一个交流的平台，表达的空间。网络上的感情，无论以怎样的方式出现，都透视着人的感情。网络可以分裂一个人的身份、角色、性格，但无法分裂现实生活。如果确实分裂了，那么就进入了精神障碍之中。

幻想中完美的爱情，只是在诗意上的完美动人，而在现实中一定是有缺陷的。诗意的爱情往往是凄美的爱情，这是爱情的悖论。只有

在不幻想完美的时候，我们才可能发现完美。

4

爱情不是同情，不是怜悯，爱情是站在相同高度的共鸣。而同情、怜悯在某种程度上把对方放在弱者的位置，并没有看到对方蕴藏的力量，也不知道怎么去激发其潜力。因此，源于同情或怜悯的爱，根本就缺乏生命力，也无法让双方感到真正的喜悦和成熟。

茨威格有一部叫《同情的罪》的小说，叙述一个跛脚的伯爵独生女爱上一个青年军官，基于伯爵的恳求及权势，军官没有明确拒绝那独生女的示爱，却以同情心和她交往，一直到女孩发现真相深感羞辱而跳楼自杀，军官才对“同情的爱与罪”悔不当初。

一个女孩爱上一个男孩，只是因为“他是个有故事的人”。男孩从小家庭很穷困，父母关系也很糟糕，他总是觉得自己生下来就是罪恶，根本就不应该来到这个世界。上大学后，也谈过一次恋爱，但女友的父母瞧不起他，不愿意接受他，他在备受打击之后无奈地离开。正在他失意落魄的时候，这个女孩与他相遇了。因为受他故事的感动，她爱上了他。可不久之后，女孩便感受这种关系所带来的“折磨”，男孩的性格让她非常难受，可女孩还是不忍心离开他，因为“认识他的时候，我就想到了一个电影，张国荣演的《阿飞正传》，我不想让他成为阿飞，更不想让他有那么悲惨的结局。我想帮他解开心结，可又不知道怎么做。”

第8节：第一章　爱的双人舞——因爱情而纯粹(5)

她试图扮演一个拯救者的角色，使自己成为一个“爱”的殉难者。但她的牺牲，是否真的能够拯救对方呢？这是很成疑问的。

费尔巴哈 说：“你的第一个责任便是使自己幸福，你自己幸福了，你也就能使别人幸福。我们看到有些人，自身经常愁容满面，可却还总是担心怎么使他人幸福，试图想做一个拯救者。”如果你没有办法拯救自己，你所付出的爱情也不能拯救他人。如果你能够感受到爱的力量，你的爱情就可以振奋他人，可以拯救一颗颓废甚至绝望的心，使人有更大的勇气去成就生活和事业。

那些试图扮演拯救者的人，实际上是某种自恋心理的反应，他们夸大了自己在对方生活中的作用。在爱情之中首先要克服的就是这种自恋心理。真正的爱情是平等的关系，既没有一个人处于特别的优势，也没有一个人处于特别的劣势，既没有一个施恩者，也没有一个可怜者，更没有一个人是另一个人的附属品和配角。在爱情之中并不意味着要把自己完全奉献出来，而失去自己，而是我们在奉献自己的同时，而使双方都丰富了自身的价值，我们被激励，并同时能够激励对方。

爱是对生命力的激发，表现出人的活力和潜能。一部电影中女主公对男主人公说：“即使你全身不能动弹，只剩下了微笑，在我的眼里，你仍然是世界上最强的男人。”

5

爱情，如同阳光，照耀着正在生长的禾苗，催发着阵阵的稻香。但不成熟的“爱情”，也如同骄阳，会把禾苗烤焦了。

爱情一定是让生活变得更美好，而不是更糟糕。如果我们去爱，并且真实地去爱，那么我们会感到由衷地喜悦。我们为双方的相遇而欣喜，那是两颗心灵的碰撞，燃烧着生命的火焰。

爱情并非仅仅是精神，更是一种生活。它不是与生活相割裂，而是相互交融，如蜜之融于水。如果谁想离开现实的生活去追求爱情，那不过是夸父追日，只能在爱中疲惫不堪，最后不过是春梦一场。

很多人抱着美好的幻想，掉入到爱的陷阱，如飞蛾扑火而浑然不觉。如果爱情带给人的是伤害，乃至毁灭，那么这就不是真正的爱。爱是对生命的呵护，是对生活的真诚态度。爱是一种前进的力量。

真正的爱没有厌倦。爱情有新陈代谢、自我更新的能力，它就像常青的松柏，无论掉去多少落叶，树木依然是苍翠的。所以，当我们看到那些银发苍苍的老夫妻，相互搀扶着走在路上，会有一种特别的感动，这种感动来源于爱情历经沧桑。

爱情是一种积极的、而不是消极的情绪。爱情是对生命以及我们所爱之物生长的积极关心。正如《圣经》所说，爱的本质是创造和培养。

第9节：第一章　爱的双人舞——因爱情而纯粹(6)

爱情是自由之子，永远不会是控制之物。爱情，不是控制了我们，而是解放了我们。爱情让生命飞扬，心灵舒展，人生因此充满激情和希望。它让人更有勇气去面对和克服生活的困难。爱情让我们对人生有更明彻的了解和更成熟的生活方式。

维克多?弗兰克说："爱是进入另一个人最深人格核心之内的惟一方法。没有一个人能完全了解另一个人的本质，除非爱他。"

如果爱情由神仙掌管，那么爱情的权利属于凡人。神灵是没有爱情的，也不需要爱情。如果神灵动了凡心，那么恋爱的对象也必定是凡人。因为是凡人才能体验到爱情的滋味，或痛彻心扉，或者如痴如醉。所以，如果一个人堕入爱河的话，一定不要忘记自己的立场，那就是以凡人的立场去恋爱。你是凡人，他或她也是凡人。

爱情的光环太过于耀眼，身处其中的人就如在灯光璀璨的舞台中央，以为自己就是整个世界。而一旦灯光灭了，他们会发现周遭的寂寞和黑暗，他们不过是孤独无助的两个凡人。

如果我们忘记了是凡人的立场，那么我们就是与自己的幻想在恋爱。这样的恋爱，让人神魂颠倒，如在癔狂的状态。一旦清醒，会是深深的失望。最深沉的爱情，往往带有某种病态的特征。所以，有人说爱情是场病。

爱情确实可以给人神一样的感觉，但也只是把人变成了半个神，永远也不会成为真正的神。爱情，只有神话，但没有神。如果我们在爱中把对方神化了，那就是悲剧的开始。

爱情并非纯粹的精神，绝对的柏拉图式的爱情是不存在的。爱情，是建立在生理本能的基础上，也就是建立在性的吸引上。弗洛伊德认为，爱只不过是向另一个对象投入了大量的性能量而已。芥川龙之介 认为，爱是诗化的性欲。因为有这样的"兽性"，我们才可能变成爱情之中的"神"。

成熟的爱情

1

爱情常被看作是使人完整的途径。在追求爱情的过程中，我们是在寻找着另外的一半。很多人感叹，如果没有爱情，生活就如缺角的太阳，永远不完整。《圣经》中上帝用亚当的肋骨造就了夏娃，他所爱的那一个，只是自体的一部分，没有她，他就残缺了。

“如果没有你，我将无法活下去……”、“如果你不爱我，我活着还有什么意义……”，这样的爱情表白比比皆是，好像失去了爱，就失去了生命的意义。

这样的爱情，难道真的是爱情吗？如果一个人本身是不完整的，内心存在着巨大的空洞，想靠爱情来填补这种空洞，会对爱情抱着很高的期待，为了爱而不顾一切。“如果你不爱我，我可以死给你看”。这样的爱情，对于另一个人来说，会是沉重的负担。容易陷入到爱河之中的人，也很难从爱河里面脱身。他们情绪冲动，容易走极端，在爱的时候死去活来，失去爱的时候寻死觅活。有些人因为情感问题割腕、跳楼、跳河、服用安眠药。与这样的来访者相处，咨询师可以体验到与她恋爱的对象同样的感受——沉重的负担。

第10节：第一章　爱的双人舞——因爱情而纯粹(7)

一个女孩什么都管着男友，男友无论做什么，她都要随时掌握，最后男友忍无可忍，他觉得自己整个成了“囚犯”，被女友用绳子牵着，走到哪里都被遥控。所以，一看到女友打来的电话，他就感到头疼。

那种不分你我，你中有我，我中有你，你我一体的境界，看起来非常的浪漫。但如果真的在生活中，两个人没有界限，过份地卷入到彼此的生活中，会是一件很难忍受的事情。完全没有自己的空间，这种爱，最终只会让人想逃跑。当两个人的行为表现得好像是一个人，这通常是不健康的，因为它限制了创造性、自发性和灵活性，让双方以一种固定的、僵化的方式进行互动。而爱是自由的，并且是充分的自由。

爱情是两个人的舞蹈，如果两个人完全合为一体，那么根本就无法跳动。所以，要跳出优美动人的舞姿，必须保留一定的距离，能远能近，进退自如。

无论多么亲密的爱，到底也是两个独立个体的关系。如果过度地卷入对方的情感，须臾不能离开，必将压缩对方的心理空间，使之感受到压力乃至退却。成熟的爱，是有能力靠近，也有能力保持距离。正如弗洛姆 所说：“爱情可以使人克服孤寂和与世隔绝，但同时又使人保持对自己的忠诚，保持自己的完整性和未来的面貌。”我们在爱情中得到鼓励和滋养，在爱情中变得丰富和强壮。如果爱情让我们变得更孱弱，变得更残缺，那么这种爱情，就是一种变异的爱情。

2

爱情不是一种占有，更非一种掠夺。在有些人看来，我爱你，你的全部就属于我，你不能再有个人的私生活，你的空间必须全部敞开，情感必须完全透明，一举一动必须由我掌握。同时，你必须时刻

关心我，洞察我的情感，照顾我的情绪，满足我的需求，否则，你就不爱我。这种占有式的爱，无异于用一座监狱囚禁了爱情。

一旦在爱之中具有占有式、掠夺式的心理，那就把爱情变成了私人物品。常常可以看到这样的案例：我得不到的，别人也休想得到。如果你敢离开我，我就如何地报复，以暴力或其它手段相威胁。爱情在这里，完全异化变质了。

有些人在爱情之中，有强烈的不安全感，害怕被抛弃。因此，她会经常地问对方："你爱我吗？"、"你会不会不爱我？"。她想避免爱情的任何危险，对风吹草动极为敏感，总是在小心地防备着第三者插足的任何可能性，看到对方与异性在一起，就会醋意大发。在这种如履薄冰似的爱情之中，谁又能感到愉悦呢？这种不被对方信任的爱情，谁又能感到真诚呢?

在不完整的爱情里面，相爱并不是因为爱、欣赏、肯定和接纳，而是因为需要。看起来很在意对方，其实是担心对方会突然离开自己，抛弃自己。虽然对对方并不完全满意，有很多的意见和想法，只是在目前情况下，这是自己所能得到的最好的一个。这种爱，其实是一种勉强的爱，委曲求全的爱。拥有这种心理的人，她们也永远不可能找到真正让自己满意的恋爱对象。

第11节：第一章　爱的双人舞——因爱情而纯粹(8)

在心理咨询中经常看到这样的来访者，爱情对她来说，是极为重要的，但爱的那一个，又是常为她所抱怨的。因为她看到了对方的很多不是，她明白对方并不是自己真正的唯一，她能够感觉到自己其实不完全是“爱”，而是需要，这也正是她非常担心对方会离开自己的一个重要原因。一旦对方离开了，她也就丧失了所有。

马斯洛提出两种类型的爱：一种是D型爱，它以缺失为基础，需要这种爱去满足缺乏它们时产生的空虚，这是一种自私的爱，关注的是获得，而不是给予。一种是B型爱，是一种无私的爱，以成长需要为基础，是丰富的，愉快的，和其他人一起成长，这是更为成熟的爱。

在成熟爱情之中，人会相信自己，也会相信对方，并从爱情之中得到了力量，更少的猜疑，更多的信任。双方的心灵都是自由的，但又是相互吸引的，每个人都致力于自身的完善，并且相互促进。爱情的空间是开放的，但又是相互融合的。

在真正的爱情里个性不是被泯灭，而是被和谐地发展。爱情并不是鸟笼，婚姻也不是围城，而是一片自由的天空。两个相爱的人，如两只飞翔的鸟儿，它们各自奋力地拍动着自己的翅膀，但又相互依偎着，不离不弃地朝着一个方向飞……

他们并不害怕对方会突然离开自己，也不必时时监控对方的生活。他们相信，只要自己需要，对方一定会及时为自己付出，而当对方需要，他们也时刻准备着付出。这样的爱情，让人感受到的是踏实、安定和舒畅，没有压抑、做作和禁锢。

3

爱是对对方的接纳。如果没有接纳，那么就谈不上什么爱情。接纳，不是选择性地接纳对方的某一部分，而是接纳他作为一个人的全部。

爱意味着承诺，如果没有责任，那么爱情是不牢固的，如在沙滩上的建筑物。如果没有责任，爱情将会如泛滥的洪水，会淹没了爱的绿洲。责任，是爱的地基，也是爱的堤坝。在爱情之中，对对方负责，也就是对自己负责。因为如果你不承担起自己爱的责任，那么你也无法要求对方承担同样的责任。

爱情，是两个人结伴地面对人生。有一个爱情的故事让我记忆深刻：一对恋人在横穿铁路线时，女孩的一只脚不慎被卡在铁轨中间，怎么拔都拔不出来，男孩帮忙也无济于事。这时，一列火车疾驶而来。女孩感到极度的恐惧，她浑身发抖。当火车越来越近时，男孩紧紧地抱住女孩，告诉她："别怕，有我呢"……

这里的陪着对方一起死，与殉情是不同的。这是与爱人一起面对危险，不离不弃，给对方勇气和鼓励。而殉情有两种：一种是为无望的爱而自杀，一种是陪已死者去死。前一种是软弱的反抗，后者是卑怯的殉葬。所以，殉情并不感人，而是可悲，是不负责任的爱。

第12节：第一章　爱的双人舞——因爱情而纯粹(9)

“站在人群中，望着天空，却感受到的是荒野，没有人能知道她的无助，没人能懂她的眼泪，因为没有人知道她曾经的梦——那个幸福的小女人的梦……

眼中的水模糊她的心，让她无法听清自己的话，是谁葬送了她的梦？是谁结束了她傻傻的幻想？是谁抢走了她的信任？到底又是什么在煎熬着她？

那深渊便叫做徇情……23岁，如花的年龄，诗一般人生，就这样匆匆而走，留下年迈的父母无人照料，还要让他们面对“白发人送黑发人”的痛苦。

耳边响着如泣的哀乐，教人心酸，教人心痛。”

用死来反抗爱的束缚，是一种无奈，更是一种脆弱。无论遭受多么大的障碍，爱情不应该让人觉得绝望；无论遭受多么大的打击，爱情应该让人更有韧性。

爱情，让人成熟。爱让我们肯定自己，有能力面对失去和恐惧。那些强烈的情感缺失带来爱的假象，用热烈掩饰了脆弱。殉情的人是一个弱者，而非强者。他们并没有被真正的爱所滋养，也未能理解真正的爱，而是在疯狂中追寻和逃避。殉情是对自我的放弃，当然也是对爱情的背弃。

4

爱是一种深入交流的能力，是一种深刻共情的能力——对他人的情感保持一种敏锐的感觉，能够积极地共鸣。

爱的能力首先在于被爱的能力，这不仅指你是否值得别人爱，而是指你是否能够接受他人的爱，你是不是害怕爱，逃避爱。虽然人人都说渴望爱，但又有很多人视爱为“洪水猛兽”，避之唯恐不及。他们并不能坦然地接受爱，接受别人进入他们的内心，更不能与他人分享

自己的感情。如果不能允许他人的靠近，那就不能奢谈去靠近他人，去爱他人了。所以说，某种程度上，爱的能力是向他人敞开的能力。

罗洛?梅说：“奇怪的是，在我们这个社会里，男女之间共同建筑一种亲密关系，共同分享趣味、梦想、憧憬，共同寄希望于未来和共同分担过去的忧愁——所有这一切都似乎比共同上床更令人害羞和尴尬，在我们这个社会里，心理和精神的坦露产生的温情，比性交时肉体坦露产生的温情，更加令人担心和害怕。”

因为各种原因，很多人习惯于收缩和遮掩自己的内心。他们无法做到坦露情感，一旦心门稍有打开，哪怕是一条门缝，他们也感到紧张、惶恐。对他们来说，敞开意味着危险，意味着不安全、羞耻或者愧疚。他们害怕被人一览无余，因为那样意味着没有防卫，意味着容易受人侵犯。他们害怕裸露内心，那样就如裸体一样难堪，甚至要更羞愧。他们从来没有被鼓励，也没有学会如何坦露自己。他们在“保护”自己的时候，也就远离了爱。

第13节：第一章　爱的双人舞——因爱情而纯粹(10)

成熟的人接受自己和他人是不同的个体，在内心有清楚的界限。他们可以毫不羞怯地接近一个人，也可以在恰当的时候不带罪恶感地离开对方。他们可以自由运用和调控自己的情绪，既不会满腹怨愤，怨天尤人，也不会过分依赖他人而失去自己。有能力保持个人的独处，是爱的能力的表现。

丛林迷失

1

如果爱没有说出来，或者无法让对方感受到，那么爱的意义就大打折扣。

马克思说："如果你在爱别人，但却没有唤起他人的爱，也就是你的爱作为一种爱情不能使对方产生爱情，如果作为一个正在爱的人你不能把自己变成一个被人爱的人，那么你的爱情是软弱无力的，是一种不幸。"

无论单相思的人如何地痴情，不过是孤芳自赏，这样的爱并没有建设性，因为他无法把爱传递给对方。他无法付出，也无法从爱中接受。这是一种无法流动的爱，是一潭爱的"死水"。无论其本身怎么暗流汹涌，都是缺乏活力和生机的。

"我喜欢一个女孩，我心里经常想起她，遇到什么事情我第一个想到的就是她！可她对同学说我们只是好朋友，我送她礼物她也不要，还说她不会随便收别人的礼物。我帮她，每次她都说谢谢。有时天冷的时候给她发信息要她加衣服，关心她的短信她总是不回，只是第二天见面的时候对我微笑，我确实不了解女孩的心。我总是想她，想和她单独见面……她总对我说谢谢，我感觉她把我当外人。我不知道她对我到底是什么态度？她喜欢我吗？我该怎么办呢？心里很矛盾！害怕失去她，怕今后遇不到这样好的女孩。又害怕伤害她，真的很矛盾，很矛盾。"

爱是对对方的尊重，所以，要给对方选择爱与不爱的权利。有些人求爱很具有逼迫性，甚至带有侵略性，强行进入别人的情感空间，干扰别人的生活，把求爱变成了一种纠缠。这样，又何尝是真的爱着对方呢?求爱，并非施加压力。越大的压力，越远离了诚意。

2

迷茫，源于我们对自己的情感不确定。

一个人在爱情之中的混乱，很大程度源于他自身的混乱，一个人越是缺乏完整的自我，他就越依赖感情，也就越容易遭受感情的打击，一个人在感情中受打击的程度，一般与他自身的脆弱程度成正比。

弗洛伊德说：“再没有比恋爱时更容易受伤的了。”

在古希腊的神话中，爱神是战神与美神的孩子，爱与侵略性是紧密联系的。

有些人以爱的名义，把自己的情感强加于对方，不顾及现实限制和可能带来的伤害。这种爱表面上轰轰烈烈，如烈火一般，给人带来激情，但一旦遭受挫折或失败，那么恨的强度往往同样强烈，可以把人烧成灰烬。

第14节：第一章　爱的双人舞——因爱情而纯粹(11)

有些人把爱的侵略性指向他人，也有一些把这种侵略性指向自己，表现出对自己的“折磨”和虐待。他们或有爱不敢言说，或在爱情之中备受伤害也无力离开。他们情感懦弱，“爱”成为他们疗伤的药。即使这个药味苦口，他们也不能舍弃，这个药已成为情感的麻醉药。在爱情受挫的时候，这些人不会去伤害别人，但却会伤害自己，如自残或自杀。他们用这种方式惩罚自己，也惩罚别人，如果运用成功的话，也可以成为控制对方的手段。

对于爱情的危机，每个人有不同的反应。每一种反应，都表现了当事人的心理性格。在某种意义上说，爱情之中并没有绝对的无辜者。每个人都是自己命运的塑造者。

3

因失恋而痛苦的人，倾向于把失恋理解为遭受否定和被抛弃，感到自尊受到伤害。一个越不自信的人，对失恋越敏感，从失恋的阴影里越难以走出来。在某种程度上可以说，一个人陷入到失恋痛苦中持续的时间越长，表明其爱的能力越少，这也可能正是他之所以失恋的原因。

“他提出分手，我很伤心，到现在，我也不能走出来。我挽留他，他说心不能定在我身上，感觉象妹妹……总之那些话，说的我现在想想都想哭，我跟他一年，付出那么多，对他很好，最后就是这样的结果。甚至他把我对他好，也作为分手的理由。如果不喜欢我，当初为什么牵我的手?”

很认真地投入到一段感情之中，并且付出了代价和努力，到头来却是一场失意！这无论对哪个人来说，都是沉重的打击。失去的，不仅是一段感情，也是对爱的憧憬与纯真。心灵的伤口一时难以愈合。任何一个人，都需要足够的时间才能够走出来。但如果长时间沉浸在

失恋的痛苦中不能自拔，无法面对当前和未来的生活，那么这就成为一个问题。

有时候，失恋的结局是当事人在潜意识里“促成”的，其不过是重演了一次感情失败，不过是又一次证明了自己在感情上会失败而已。有些人对亲密的关系心存恐惧，一旦有了亲密的感情，他就会在心理不自觉地用各种手段进行破坏，导致爱的解体。把爱情变成不好的东西，恰恰是她自己。所以在面对失恋时，我们不必冲动，不必怨天尤人，更不必抱怨和指责对方薄情寡义。我们也许应该反躬自问：在这段感情中自己扮演了什么样的角色？真正的期待和愿望是什么？以及是否也了解对方同样的这些?

当然，如果失恋无可挽回，那么只表明了这段爱情并不属于你。

一个女孩在失恋后，写下了这样的自白：

“眼泪已经流过了，所以我不要再哭！已经经历过绝望，所以我不要再绝望。

第15节：第一章　爱的双人舞——因爱情而纯粹(12)

虽然一切都很突然，但是有什么办法呢？我们已经成为陌路之人。

哭泣，绝望，只会让自己更沮丧！这几个月一直经历着天堂和地狱的转换，我都快不认识现在的自己了，是不是太盲目了？以为爱能改变一切，殊不知只是一个易碎的梦。

我要你的“对不起”干什么呢？奇怪……

我会难过，忘记你需要时间，但是我一定会做到。

结束了,一切都结束了!又是一个无眠的夜……”

失恋是对旧关系、旧生活的告别，虽然可能是被迫的，但并不损害我们依然作为一个人完整的、独立的个人。我们仍然拥有个人的情感自由，而不是受制于那段失去的生活，那个失去的人。失恋需要一个人重新去面对生活。我们不过是再次回到了恋爱前的状态，而这时比以前对感情有了更多的了解，有了更丰富的体验。我们要真诚地祝福以前那个爱过的人，让自己，也让对方有机会能够重新投入到新的感情之中。

如果一个人对于过去的混乱不能适时地结束，那么他将持续处于混乱之中。混乱将会使他错过新的机会。这正应了那句话：“一个因为错过太阳而悲伤，那么他也将错过月亮。”

一个女孩与男友分手已经几年，但她怎么也忘不掉以前的男友，更无法接受新的感情。

“我经常想起我们在一起的时光，感觉很美好，再找其他的男友，总是和他比较，感觉不如他对我好。心里容不下其他的男人了。我该怎么办？年龄大了，家里经常说我，让我快结婚。我不知道自己该怎么办了？我经常是晚上躲起来偷偷的哭，我感觉自己快疯了。”

我们需要有建立一种感情的能力，也需要有结束一种感情的能力。如果过去是一种负担，那么就让它成为过去。

对于被迫失恋的人来说，是遭受了打击和痛苦，然而，对于那些主动提出分手的人来说，有的又何尝不是经受了内心的冲突。对于大多数人来说，提出分手或者说“不”，需要承受一定的压力。

“一直以为自己不爱了，他能感受到，能很自觉地离开，这样彼此都容易点，可是事情不是我想象的那样，每次说出“分手”两个字，他都说我在闹，如果他感到我说的是真话后，就表现出很受伤的样子，让人看了不忍心，总会心软，反反复复。我想要我自己的生活，一种他不能给的生活，因为生命中不一致的东西太多，现在我不知道该怎么办？”

如果这段感情给双方并没有带来幸福，没有对人生成长的促进，而只是带来相互的伤害，采取了各种办法仍然无法避免，那么这可能真的是一段不适合的爱情。结束，并不仅是失败，有时也是机会。海灵格 说：“分手时，并不只是离开的人有新的机会，留下来的一方常常也有机会创造新的开始。走出不幸，做一些真正有益的事情，可能是最具有建设意义的宽恕形式。”

当然，在提出分手之前，我们需要深思和慎重：真的没有办法再挽回吗？如果我们真的不能做得更好，那么我们就要接受这个结局，并做好“善后“工作，但是我们不要因此而感到愧疚不安。一个男孩与初恋女友分手后，对方过着颓废的生活，这让他感到很不安。

“她在分手之后，一直意志消沉。还一度在和我的谈话中提出要轻生。她现在整天吃烟喝酒。还把我的名字刻在身上。如今她的性格也大变。她是个很敏感的女孩，她只对我说她经历了一次恋爱已经彻底的怕了。以后有什么痛苦只会一个人承受，不会也不敢去相信有美好的人生。我多次劝导，但是作用不大。我问她为什么变成这样，她说全部是因为我，因为爱一个人非常的痛苦。她说她现在已经习惯了颓废的生活，因为这样让她觉得很踏实，她还说她没有安全感。”

如果一段感情不可避免地结束了，而自己已经尽到了个人的责任，那么不要因为对方的失意，而过份地承揽自己的责任，并为此内

疚。过份地内疚和自责无益于自己，也无助于对方，建设性的态度就是帮助他承担起自己的责任，而不是让任何人代为承担。爱情不是用来照顾他人心情的，爱情不是用来施舍的慈善品。要再一次记住：同情不是爱，报答不是，内疚不是，委曲求全也不是。

第16节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(1)

第二章　爱的本能——超越肉体的性

性解放的最终不是狂欢，

而是转向悲泣并攻打自己。

——罗洛?梅《爱与意志》

性是人类的本能，也是爱的本能。作为人类的性而言，它不应该脱离人的本性。如果单纯地从生物学的角度来理解性，那么除了对人性的贬低之外，也难以理解人在性方面的困惑，障碍乃至性的变态。

性影响人的生活，改变人的生存，但它更深刻地影响到人的内心，以及人与人之间的关系。从关系的角度来观察，才可以更好地理解人类的性。性是一种超越肉体的情感，它体现了一种生命力的特征。但性同时触动的是人内心最敏感的神经，因此又显示出其脆弱性，以致性障碍，性变态等问题往往能够集中展示一个人内心的冲突。无论是性的节制还是性的放纵，在其背后都纠缠着内心的种种困惑。

人之大欲

1

性是一种与生俱来的力量。叔本华说，除生命外，它是所有的冲动中力量最强大，活动最旺盛的，它占据人类黄金时代（青春期）一半的思想和精力。性对人生特别是在青少年期的影响是巨大的。性所带来的困惑，是青春期所必须解决的重大问题之一。性的力量不是道德或法律就能驯服的。性冲动、性幻想、自慰乃至性爱，都会对一个人的生理、心理和社会生活带来多重的影响，更有人因为性而违法犯罪，锒铛入狱，甚至丧命。

第17节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(2)

上个世纪之初，弗洛伊德一语惊人，第一次从心理的角度观察性，解释性，这在当时让许多人无法接受。然而，他的学说产生了革命性的影响。

李渔 在《闲情偶寄》中写道：“此数类（心爱之物）之中，惟色为甚。少年之疾，强半犯此。父母不知，谬听医生之言。以色为戒，不知色能害人，言其常也，情堪愈疾，处其变也……凡有少年子女，情窦已开，未经婚嫁而至疾，疾而不能遽瘳者，惟此一物可以药之。”这就是说，很多少男少女的疾病，是因为青春期的缘故，根源还在于正在成熟的性和萌动的情感。

汤显祖著名戏剧《牡丹亭》主人公杜丽娘，才貌端妍，她由读《诗经?关雎》有感而伤春，从花园回来后，在昏昏睡梦中见一书生手持半枝垂柳求爱，两人在牡丹亭畔幽会。梦后，杜丽娘从此愁闷消瘦，一病不起。家人不知是什么病，有什么药可医。而她的老师陈最良用了一句粗俗的话：“这病有了君子抽一抽，就抽好了。”话虽不堪，但却一针见血地指出杜丽娘的病根乃在于一个“色”字，也就是思春。

不只在几百年前，现代也有不少这样的“杜丽娘”。一位青年女子经常做恶梦，一次午睡的时候，突然感到有一个人压在自己身上。后来，只要一入睡就梦到男人与自己谈恋爱、发生性关系，日夜如此。经多方治疗无效。找巫婆，巫婆说是大仙附身，花了不少香火爆竹钱，还是未能把这大仙赶走。后来症状加重，只要一闭眼就看到一个男人抚摸自己，与自己说笑、性交，睁眼后又什么也没有。于是不敢入睡，不思饮食，焦虑不安，极为痛苦，卧床一年多，骨瘦如柴。患者认为自己的元气已被妖怪吸去，只等死神降临，后经过心理疏导治疗得以康复。

2

从生理上来说，人类在性方面的进化已经超过了一般的动物，人类的性行为不再受发情期的约束。作为发情期的残留，人类妇女有了月经期，而每月定期的排卵，也增加了人类受孕的机会。从体形上来说，人类的直立行走，极大地解放了性行为的姿式，可以进行各式各样的性交方式。大多数动物的性交体位是后入位的，而人类可以做到前入位，这样使人类在性交的时候，可以看到身体的全部，特别是正面，并且可以充分发挥手在性交过程中的作用，增加了性交的体位变化，可以进行不同部位的刺激，控制刺激的力量。

面对面性交，也让人能够充分地面对对方，可以看到对方在性交过程中的表情，欣快也罢，紧张也罢，都尽收眼底。面对面性交是一种充分暴露的性交姿式。罗洛?梅说："这种方式标志着人作为一种精神动物而出现，标志着从动物到人的转变。因为，甚至最接近人的猿猴也是爬在背上从后面交媾的，这种变化的确具有重大意义，它不仅标志着爱的行为已经不可逆转地成为个性化的爱……另一个重大意义是它在性经验中强调亲密，强调融为一体的体验……我们既感受到自己的欢乐和激情，又从对方的眼中看出这一行为的意义。"

第18节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(3)

人是有意识的高级生命，人类可以有意识地进行性行为，选择性的对象，可以在性交的过程中交流感情。人类还发明了很多辅助性行为的用品，用以增加性的乐趣等。

上帝在性方面“垂青”于人类，让人能够享受到性的美好。然而，这也可能是上帝播种下的“邪恶”，使人因此有了更多的烦恼，引发了数不清的纠纷和冲突。

食色，性也。性作为人的一种本能，是人得以生存和繁衍的条件。然而，性相对于吃喝拉撒睡等本能，又被赋予了更多的意义。性超越于个人，而成为两性、家庭、家族，乃至社会的事情。因为性在社会关系中的重要作用，性曾经占据在社会道德的核心地位，道德对“性” 保持着高度的警惕。中国古有“万恶淫为首”的说法。在西方中世纪，教士们最关心的也无非两件事，一是对上帝的信仰，二就是女人的贞操。

性不会因为主观的压抑或否认它就消失或不存在。在青春期与性欲做斗争，是每个人都要经历的阶段。作为一种本能，性与生俱来，不可排斥，如果我们排斥性，否认性，那么我们就在排斥自身作为人的存在。性并非人的附属物，而是属于整个人。作为人性的重要部分，性可以被观照，被分析，被洞察，从而增进我们生活的意义，丰富我们生活的存在。

3

从心理学角度来说，性的意义从来不仅是生理的，更大程度上是心理的。弗洛姆认为，性是建立一种亲密关系的愿望和手段。维克多?弗兰克也认为：“人的性欲不止是纯粹的性欲，它在人的层面上说，是性欲转化关系，人格化关系的工具。”

简而言之，性是男女情感关系的一座桥梁。

性问题必须在人际关系中才能够得到更清晰的理解。性关系是一种最原始，也最直接的关系。在两性之间具有不可替代的地位，起到核心作用。性的和谐可以拉近两性的心理距离，增加亲密感，性的冲突也可以疏远两性的心理距离，激发怨恨感。

在社会道德的规范下，性欲总是以爱的名义来要求。“爱情是诗化的性欲”，这句话非常精辟地揭示爱情与性的关系。不过，对爱的渴望，不仅来源于性的欲望，还有与人建立关系的愿望。

传统文化要求男人表现出力量来，英雄有泪不轻弹，而对男人的性从来是宽容的，性是男人征服和力量的表现，是繁衍的需要。所以，男人有一种用性的需求来掩盖情感需求的心理倾向。我们经常可以看到有些男人拥有很多的性伴侣，风流成性，其实内心有对情感的巨大渴望，他有脆弱的一面，却又要故作坚强。女人、性，不过是对空虚感情的慰藉。

相反，传统文化要求女人应该是温柔的，多情善感，多思幽怨，同时女人应该是贞洁的，她不能表露自己的欲望，特别是性的欲望。在过去的社会，无论东方还是西方，对女人的性都是压抑的，对女人的贞操都是严密控制的。所以女人性的需求被隐藏了，代之而起的是女人对情感的需求。因此，女人有一种用情感需求来掩盖性需要的倾向。很多女人，不断地追求新的情感，而这背后存在着没有得到满足的性欲。

第19节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(4)

男人需要亲密感的时候，往往用好色来掩饰，通过性来表现。女人却在性方面显得较为含蓄和羞怯，在女性温柔慈爱的背后，也许掩饰着对性欲的渴望。

透过现象看本质，男女在情感方面的差异比我们原来想像的要小得多。男女都是既需要情的，也需要性的，男女都希望情与性的圆满交融。

4

长期以来，性在爱情和婚姻中的作用，一直被低估甚至被贬低。爱情中精神层面的东西越多，越被看作是崇高的；性欲的层面越多，越被看作是庸俗的、下流的。最为极端的是柏拉图式的精神恋爱。然而，没有性的爱情，是不存在的。这并非说，爱情一定要有具体的性行为，但爱情一定要有性欲的吸引。在几乎不会引起性欲冲动的异性之间，是很难产生爱情的。

没有性的婚姻，也就是通常所谓“无性婚姻”，无论出于何种理由，都是不幸的婚姻。

“从我怀孕开始到现在我和他之间的性，就消失了，没有了。我起初只是认为这是初为人父的压力、随之而来的经济负担、照顾孩子的责任等造成他没有与我亲近的心思吧。当然初为人母的我其实刚开始也并没有性的欲求，只是渴望能在彼此的拥抱中消除对我带宝宝时的烦躁与恐惧。月子过去了，三个月过去了，产假结束我重返岗位，转眼孩子已经1岁多了，我们之间再也没有了亲密的身体接触！我现在三十多岁，所谓“正当年”，对于男人的爱，我是有渴望的，当然也是有要求的。我因此跟他吵过，怀疑他出轨，怨恨他背弃我……”

现代社会，因为性问题而导致离婚的比例越来越高。或者从另一角度说，能够坦率地承认因性问题导致离婚的人越来越多。

由于文明的提高，人们能够正视爱情和婚姻中的性问题，并着力改善其中的性行为，追求“性福”。然而，由于人们对性的重视，也更容易导致对性的不满。现代社会对婚姻内的性行为感到不满的比例比人们一般预想的要高。

性不应该成为爱情或婚姻的一个禁忌。很多情侣和夫妻，不习惯于谈论性问题，性生活只是顺其自然，或只是一种默契。他们仍然觉得谈论自己的性欲望、性要求和性感受，是羞耻的，难堪的。因为不表达和不沟通，互相并不知道对方的性要求和性感受，包括好的方面和不好的方面，尤其是一些特殊的要求和感受被忽视。因此，性的问题得不到及时发现和处理，持续地发挥着负面的作用。

在心理咨询中，我会使用一个技术，就是询问来访者夫妻（或性伴侣）之间交流性话语的语言词汇，如性交、男女生殖器的名称，以此测量他们交流性问题的深度和开放程度。有些夫妻非常文雅，用“这个”、“那个”、“上面”、“下面”等来指代，有的夫妻则非常直接、坦白，还有些夫妻的用语则非常色情。

第20节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(5)

性除了满足本能需求，解除身体的生理紧张，并带来愉悦感和享受的同时，也承载着连结感情的意义。性应该被看作是一种更广泛的身体接触和情感接触，而不是狭义的性交动作。

因此，我们要从广义上去理解性，而不只是把性视为一种生理的本能。对性的强烈欲望，反映了一种情感的需求。有时，性欲是一种未能满足的心理呼唤。有一对夫妻，他们唯一的儿子遭受意外死去了，在儿子葬礼的当天晚上，他们发生了性关系，这是他们结婚以来最激烈的一次做爱。事后，他们都感到很愧疚——儿子死了，自己却沉溺于性爱。殊不知，这完全是一种正常的心理和行为，在此时此刻，他们最需要的是相互慰藉，以抵御丧子之痛，而性行为承担了这一使命，当两个人身体紧密地结合在一起的时候，他们感觉到双方生死相依，他们不再那么孤独和哀伤。

不过，真正持续稳定的爱情，它必须建立在性欲吸引的基础上，同时却又必须在一定程度上抑制性欲。性是重要的，但又并非爱的全部，相反，深沉的爱还需要在一定程度上抑制性的欲望。弗洛伊德说：“爱情是建立在直接的性冲动和其目的受抑制的性冲动同时存在的基础上的。”“对任何人爱的程度，可以通过测定其在这种爱中含有多少目的受抑制的性的本能来决定。”“正是那些其目的受到抑制的性冲动才能在人们中间造成一种持久的联系。”“这些目的受到抑制的性本能比那些目的不受抑制的性本能在功能上有更大的优点，因为它们无法真正地完全得到满足，所以尤其适合于建立永久性的联系。而那些直接的性本能却随着每次得到满足后导致能量丧失，必须等到性能量的新积累而得到更新。结果在此期间，对象有可能被改变。”这表明人的情感在某些方面是超越肉体的。如果仅仅是为了满足性冲动，那么性关系会变得不稳定，也难以持续。

贞洁VS放纵

1

自慰，是一种个人化的性享受。从这个角度来说，自慰是一种安全的性行为，也是一种道德的性行为。

自慰曾被视为丑恶的，甚至是罪恶的。然而，自慰又是大多数人都有过的行为。有调查表明，男子有自慰行为的在90%以上，女性有自慰行为的在60%以上。自慰，是一个人解决性欲的一种途径。自慰引起的性生理反应和性交是相似的。适当的自慰不但可以解除性冲动所引起的心理压抑及性紧张，而且有利于提高婚后的性适应能力。因此，不应把自慰视为不道德或变态。自慰的最大危害，在于认为自慰是有害的，从而导致自慰之后处于悔恨、自责、恐惧的焦虑心理。当然，过度沉迷于自慰，与过度纵欲是一样的，或者通过自慰逃避现实问题，麻醉自己，那是另一种危害。

第21节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(6)

从心理发展的影响来看，人幼年的自慰远比青春期之后的自慰行为要影响更大，青春期自慰所触发的焦虑往往能够在幼年时的自慰中找到根源，而始作佣者便是对此进行干预的父母，父母不恰当的干预就如同他们对孩子进行阉割。

很多父母想当然地认为孩子还小，对性没有什么意识，还没有“开窍”。其实在心理咨询中，当来访者谈到性心理发展的时候，往往是从几岁的时候就开始有性的意识，有的确切地报告在8、9岁的时候就有自慰、偷窥、性幻想等行为。

弗洛伊德说：“吸乳以求养分乃是整个性生活发展的出发点，也是后来各种性的满足的雏形。到了需要的时候，幻想即藉此以自慰。”“婴孩在自己身体四处抚摸，而发现生殖器的区域特别富于刺激，因此放弃吸吮，开始自慰，那是一个重要的经验。”“那些否认儿童性生活的人们，却最不愿意放松透过教育来控制儿童的性生活。他们虽然不愿意承认儿童有性生活的存在，但仍用十二分严重的态度处理儿童的每一项性的表示。”

在性心理发展过程中，父母的干预形成了一个人早期的性道德、性意识等，这些将对个人将后的性行为和性心理产生持久的影响。

非常有意思的是，有些中年人在谈到青少年甚至童年时自己怎样为性欲（性冲动、性幻想以及自慰）所困扰时，会有很多的情绪。而一旦谈到他们现在差不多年龄的子女时，却倾向于否定子女的性欲，他们会说，他还小，他能懂什么等等。他们未能理解孩子的需求，或者否定了孩子的正当需求，如果以此为出发点，那么这些父母将在孩子性心理最敏感的时期做出不恰当的干预，当然也就给孩子性心理的发展埋下了隐患。

2

在大多数情况下，自慰是满足性本能的欲望，渲泄积蓄的性能量，平息性压抑的紧张。在这种情况下，自慰是一种个人化的享受，它无关乎法律与道德，它并非罪恶的，也非道德败坏。如果一个人能够平静地、愉悦地享受自慰，恰恰是一种道德，是一种人性的道德。

但当一个人被迫无奈地自慰，身不由己地自慰，也就是说，自慰脱离了自我的主动性、自觉性，而变成了一种负担——无论是由自我强加的，还是由他人强加的，这就脱离了道德了。或者当一个人只能通过自慰满足自己，在有条件的情况下，也无法与异性建立正常性关系，换一句话，他只能自慰，而在正常的性关系中是无能的、甚至是变态的，那么这肯定就不正常了。或者，自慰与焦虑、抑郁等不良的情绪纠缠在一起，成为一种无法摆脱的行为或心理需求，那么，这时自慰就成为一种症状，也就是说，带有某种病态的特征。这时，自慰是内心冲突的表现，是解除心理紧张的一种方法。这种紧张不纯粹是性压抑的紧张，而是一种有特殊原因的紧张。只要过度紧张的情况存在，就容易用自慰来宣泄。在一个案例中，男孩过度自慰，是因为在潜意识中弥补父母之间性生活的不足。

第22节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(7)

一个高中男生说："我的毛病说起来非常怪，老是有那个强迫的念头：如果我不自慰的话，我的亲人就会出事，所以我老是强迫自慰。听起来是不是很荒唐？可是我就是摆脱不了。"

一个青年迷恋上了SM（性虐待）网站，每天都要几次自慰。每次之后都有深深的负罪感。他不知道怎么戒除这种瘾，整天无心工作，精神萎靡不振！失去了生活的勇气。

"我父母离异了，从小我父亲比较溺爱我，对我宠爱至极，父亲的生活习惯非常不好，经常喝酒抽烟睡懒觉，喝酒打骂母亲。父母关系不好，我从小在争吵中度过。我母亲非常要强，经常因为各种事情打骂我，导致我有非常强的逆反心理和极强的自卑感。以至于现在还没有谈过恋爱。我发现了一些SM网站，开始迷恋受虐，下载各种SM电影和图片。不断地自慰，不断地自虐，甚至想召妓女来调教自己，很变态，精神萎靡不振，做什么都没有了干劲。"

自慰本是性心理发展过程的阶段，是性欲满足的一种途径。然而，如果沉迷其中，可能表明了强烈地渴望得到某种情感，或者在处理亲密关系时缺乏力量。欲望越强烈，内心可能越孤独和脆弱。

3

现代社会女性地位不断提高，人们的性意识也在逐渐地开放，但"处女"却仍然是很多男人心中难以解开的情结。曾经看到一个故事，一个老人在临终之前，问了老伴最后一个问题：新婚之夜，她为什么没有流血？他一直很疑惑，她那时是不是处女，以前有没有过男人？虽然他以前从来没有说出来，可这是他一辈子心头的疙瘩，以致到了生命的最后一刻也在困扰着他。

处女的意义不在于处女膜，对处女的在乎有各种心理的动机在起作用。

“我爱她，然而一想起她曾经发生过那种事，就感到很难受。我是第一次恋爱，什么都是第一次。而她，曾经与以前的男友同居过……她说现在她的心态已经成熟了，需要一个婚姻了。她不可能再回头去找那个人了，可我还是很难克服。”

有的人是对处女文化的认同。有的人把爱情过于理想化，希望对方是“纯洁”而没有“污点”的。有的人希望自己拥有对方的一切，包括她的第一次性，希望对方的情感是一张白纸，第一笔是由自己开头书写。有的人害怕被比较，如果对方曾经有过性经历，那么就会放在被比较的位置，而对于这种比较，因为不自信而有些恐惧。还有的人是对与处女的性行为好奇，认为那一定是少有的美妙享受。有些人存在补偿和缺憾心理，如果对方不是一个处女，他会认为那是一种残缺。还有一些人把性当作控制的手段，一旦对方不是处女，他就无法在性方面找到控制感，对今后的两人关系感到担心。更有一些人担心对方有过性关系，就有可能再有下一次，因此对两人关系有不稳定感。

第23节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(8)

4

女性的贞操不仅让男人为此苦恼，有时还严重影响到女性本身的性心理。

无论男女，有了第一次性关系之后，在心理上都会发生很微妙的变化，这种变化是强烈的、也是印象深刻的。有的人从此变得更为成熟，但也有人变得更脆弱，内心背负沉重的负担。我们这里说的初次性关系，主要指的是双方自愿发生的。如果是被迫发生的，比如遭受诱奸、强奸，如果应对失当，那么可能创造严重的心理创伤。

若当事人对贞洁有较强烈的意识，或者身处的人际环境有较深厚的贞洁观，那么，当事人一旦发生不被法律或舆论所认可的性关系，如婚前性关系、婚外性关系等，在心中就要承担压力。一般来说，女性在性关系中付出的代价要远大男性，这还不包括怀孕的风险。

虽然现代社会对性行为已经相当地宽容，但在一些传统的家庭环境或群体中成长大的女性，贞洁与否仍然影响深刻。失贞可造成女性的过失心理、罪恶感、危机感，甚至绝望感。

法国作家西蒙娜?波伏娃 说："失贞的女人引起男人的厌恶、冷淡和讽刺，男人的这种态度，将对女人的一生留下深刻而永久的影响。童贞能激发男人的热诚和热爱，它可以给女人以自信心，相反，则会引起自卑感。"

一个女大学生说："由于郁闷想找个依靠，就和一个男生谈恋爱，意外失身。他要对我负责，可是我不想和他生活在一起。因为我现在在上学，我不甘心自己的一生就这么被定了。现在很痛苦，对未来充满了恐惧，对婚姻和未来一点希望都没有。老是做噩梦，心神不宁，又不敢告诉父母，怕他们伤心。也不敢告诉别人，因为我觉得自己不配别人的同情和关心，因为我已经不纯洁了！我是一个家教很好的女

孩字呀，怎么会这样？现在我把自己孤立起来了，我好孤独，好无助。

我天天恐惧，失眠，整夜整夜的瞎想，担心别人以后会拿这个说我，我恨他毁了我一个纯洁女孩子的梦。我觉得贞操是一个女孩子最宝贵的东西，可是我却失去了，我真的很恨他，现在我觉得自己已经没有权力去争取或获得自己的爱情或婚姻了，即使是有也是不美满的，因为我已经不完整了。有经验的阿姨告诉我要一辈子瞒着未来的丈夫，可这不是我想要的，我要坦诚的婚姻和交流，如果欺骗，我宁愿不要结婚，所以我觉得我的未来没指望了。

我现在还很多疑，对自己的身体很在意，常常在镜子里面看自己，觉得已经不是自己的了，天天去洗澡还是觉得不自在，怕自己和异性交往身体会有反应，因为自己已经知道了那个方面。看到电视和杂志上的镜头就联想到自己，觉得自己很脏，不配和同学交往。我很痛心，自己曾经是那么优秀积极向上的女孩子，现在脑子里面都是一些污秽的东西，一点都不正派。现在好多人追求我，我越觉得痛苦，觉得自己在拿所谓的清纯骗人家。”

第24节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(9)

失去了贞操，让这个女孩对未来变得忐忑不安，心存畏惧。贞操对她具有重要的价值，也许除了贞操，她无法自信地通过其它方面展现自己的价值，赢得别人的尊敬和爱慕。她希望以自己的贞操赢得在爱和情感关系中的位置，如果没有贞操，她不知道该如何确定自己的位置，如何让对方认为自己是重要的。

“觉得自己不配别人的同情和关心……”，表明她有自己“不够资格”的想法，不够资格让人同情，让人关心，让人爱，让人幸福。被人需要对她来说是很重要的。她害怕自己会犯错误，以至缺乏争取幸福的足够“资格”。贞操在爱情的天平上，沉重的砝码简直要把她压垮？！可真正的贞操，不在于处女膜的完整，而在于爱的坚定和执著。贞操的失去，不在于处女膜的破裂，而在于情感的熄灭。

5

现代人认为“饿死事小，失节事大”的封建道德是不人道的。旧社会，多少女人抱着从一而终的思想，年轻丧夫而一辈子守寡。因为被男人强奸、轻薄，甚至只是被看到暴露的身体，就上吊或投河自尽；因为偷情就要被沉塘；因为被男人触碰了一下裸露手臂，就砍了自己的手……“男女授受不亲”，身体不容玷污……那些为女人树起的牌坊，座座写满了血泪。封建统治阶级旌表节妇，甚至在史书上也专有烈女传，这是那个时代的荣耀，也是那个时代的悲剧。

随着现代性意识的觉醒和发展，封建的贞洁观受到了猛烈的抨击和反叛。尤其随着性解放思潮的冲击，又进入了另一个反面——性的泛滥。人们以人性的名义，滥用性的权利。

因为身体是自己的，所以任何人有权利自己决定自己的性，这成为一种具有革命性的主张。有性学家提出性行为三原则：自愿、私密、成人，只要符合这些原则的性行为都是合理的，即使不合法，也

是合乎人性的。由此出发，就可以为同性恋正名，就可以得出一夜情、换妻，乃至乱伦的合理。这些惊人的言论，引起一片哗然。

性的泛滥引发一系列的社会问题，如性病的传播，特别是艾滋病的流行，以及婚姻的不稳定、青少年的性犯罪等，因此有人痛心疾首地指责“性”是现代社会的一大毒药。有人开始充当起“卫道士”，大力倡导进行贞洁和禁欲教育，美国就有专门进行青少年贞洁禁欲教育的机构——全国贞节教育协会。

人类的性，在道德的天平上不停地震荡和摇摆。

性当然是一种权利。不过，这种权利的使用，往往超过了性关系双方的范畴，而对他人、社会产生影响。因此，道德、法律才会迫不及待地进行干预。

然而，如果我们超脱道德、法律，而纯粹从心理学的角度来观察贞洁与放纵，我们会发现“性”并非总像我们想像的那么自由。即使挣脱了其它一切的束缚，性也无法挣脱当事人心理的羁绊，而这可能比道德、法律要更为严厉。

第25节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(10)

有些人坚持保持贞洁，对性的放纵深恶痛绝，近乎洁癖般地洁身自好，然而，透过道德、法律的表象，我们更多地看到了他们内心的压抑和不安。因为心理的力量，他们不得不这样做，否则他们就要受到自我的严厉“审判”。

对于青春期的少男少女来说，最害怕暴露的是随着情窦初开而来的性心理，包括性的欲望和冲动。刚开始面对强烈的性欲望，他们感到羞耻和惭愧，尽力想要在他人面前隐藏。很多心理学家相信，心理问题与青春期性心理的发展很有关系。

一个女大学生说：“在男人面前想起性我会有罪恶感，就是觉得不应该。会认为自己想这些不纯洁,或者有些淫秽，我会想扇自己几巴掌。”青春期男女因为性心理的发育，渴望得到异性的注意和爱慕，这时会特别地关注自己在异性面前的表现，但又害怕被别人看出内心的这些想法，因此拼命压制自己。

有些人把性看作是肮脏的，是罪恶的，或者是不安全的；有些人担心在性方面失败，因此刻意地回避；有些人是病态地恐惧传染病；有些人则担心在性关系中受到伤害。

回顾他们的人生历史，特别是性心理发展的过程可以发现：他们或者从小受到扭曲的性教育，或者在不自觉地认同某个人，或者是在性方面遭受了太多的惊吓，有的曾经遭受过性虐待、性侵犯或者感情抛弃……

父母的教养至关重要，她影响孩子对性的看法——性是属于自我可以享受的，还是应当归为禁忌，性是应该被排斥的，还是应该被接纳。有的父母一旦发现孩子与性有关的行为，则非常紧张，比如有的年轻父母一旦看到幼儿玩弄生殖器，就犹如遇见怪物，感到紧张和不知所措；有的父母当孩子说出有性意味的话语时，感到羞耻和愤怒，对孩子加以训斥和干预；有的父母在看到孩子勃起的阴茎时，感到尴

尴难堪等。所有的这些，对孩子会有不同的影响。那些排斥和恐惧性的父母，通过他们的行为，把这种心理传递给了孩子，以致孩子长大以后，对性持否定、禁忌的态度。他们压抑自己的性欲望，进而否定自己与性的关系，极端的情况就是不允许自己有性的欲望和能力，以免因此遭到惩罚和感到羞耻。

这种身不由己的贞洁，如满是荆棘的桂冠，痛苦地戴在当事人的头上。性欲作为一种本能存在于我们每个人心中，它是正常流动的，如果我们以一种力量去阻挡它，压抑它，它就会变得更为强烈和令人不安。

真正的贞洁，是发自内心的自由选择，既不为一种盲目的力量所推动，也不为一种盲目的力量所制约。自己能够理解贞洁的意义，并以对人生负责的态度坚持这样的选择。

第26节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(11)

“我的确是寂寞的，寂寞到了蹲在墙边看蚂蚁，坐在广场上看拥吻的恋人，捧着咖啡对着窗外发呆，站在超市里戴着耳麦听一个小时的试音碟，凌晨两点在淋浴头下痛痛快快的哭一场。就在昨夜，我胃疼得额角滴汗，无计可施，最后在群里喊了一句：我胃疼，谁来救救我。那个时候，我寂寞得像秋风中的落叶，眼泪一颗一颗地流。

可再寂寞的日子，是不是我身体出轨的借口？

……

男人喜欢床上放荡的女人，因为那样能够激发男人最原始的野性。男人喜欢与寂寞的女人对饮，寂寞的女人喝醉以后，总会在朦胧之中，把眼前的男人幻化成心底里最疼痛的往日，半梦半醒，半醉半清，半推半就，半发泄半毁灭，寂寞的女人就变成了荡妇。可是，再看看那个男人家里已有的女人，或是想要娶回家的女人，气质非凡、温文尔雅，甘于把手指浸泡在洗衣液里，情愿头发上沾染着油烟，六点下班，六点一刻就走进家门，十点熄灯，直到十二点还静静坐在客厅的沙发上，等着晚归的爱人。

……

性，原本也不是什么值得避讳的事物，既然性爱可以直接到今天的“上床”，有过性经验的女人也完全不必因跟男人谈性而忸怩作态，只是，女人应和无爱的男人上床吗？

没有“性”福的女人是悲哀的，无论到哪一天，纯粹的精神上的满足，也逃不过孤魂野鬼般的幽寂。可做人总要有自己的原则，有自己的信念，即使今生是没有“性”福的女人，即使是所有人眼中的蠢人，我仍然愿意以身体固守自己的感情与信念：没有爱，就不会做爱。

……

我所能给予的，只是隔案对坐，把两处寂寞变为一处享受，说一些与风花雪月无关的闲话……上床，不过是男女身体的纠缠，肉体与

肉体的零距离接触，但上升到一个社会问题，是还原了人性？还是世风日下？即便是今天整个社会都在以速食的性爱解决着性的饥渴，可至少还应该为自己保留一点尊严。

尘世间，有几人没沾染过红尘的恶俗？恶俗成风，也便是一种潮流，倒是那脱俗的人，让人看着神经兮兮……无论我是否是性冷淡，我不会选择上床的方式来证明。”

这个女人坚持自己在性行为方面的底线，不是因为舆论的压力，也不是为了向谁证明什么，即使被人误认为性冷淡，即使要承受无性的寂寞，然而，她仍坚持了自己作为一个独立的女人——这是她内心的自由，也是她真正的人性所在。

6

人们在性观念和性行为方面，已经表现出相当的开放，甚至有些人认为性已经到了“通货膨胀”的地步。然而，在心理咨询中，我们也常见到在性关系上自由前卫的人，在情感方面却是孤独苍白。在一次次的性行为后，感到的却是更加深重的空虚，甚至是一种无助和绝望。性行为有时仅仅是一种挣扎的手段。

第27节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(12)

有些人在性行为上放纵，无拘无束，然而，他们在性行为中并不快乐，甚至带有忧伤。性被作为一种工具，他们在性的快感中放逐自己。有些人一方面想通过纵欲去克服孤独感，但在纵欲之后他们的孤独感却加剧了，所以不得不更经常地、更强烈地去重复纵欲行为。在某种程度上性纵欲和酗酒、吸毒并无多大区别。没有爱情的性交只能在一刹那间填补两个人的沟壑。纵欲表现了孤独的人交往的特征——方式强烈，甚至激烈，整个人身心投入，并且需要不断重复。纵欲对他们来说，就像吸毒一样上瘾，欲罢不能。毒品不能带来真正的快乐，　性纵欲也是这样，只能是短暂的麻醉。

性放纵的人，也同酗酒的人一样，贪杯而又不知酒味。虽然酗酒的人离不开酒，但他们并不欣赏酒，享受酒和尊重酒，而恰恰是一种憎恨和厌恶。很多性放纵的人，他们并不尊重性，并不把性看作是美好的，对与自己发生性关系的人，也不是欣赏，不是感激，而是轻视、嘲讽甚至鄙夷。

如此的性自由，不过是戴着镣铐跳舞的自由。

性在本质上应该是自由的，但这种自由应该是获得幸福的自由，而非相反。如果性与爱背道而驰，呈现分离状态，在满足性的同时，压抑了情感，或者说，以性的满足来替代情感的空虚，生殖器的紧密结合并不能否认情感的疏远，以致人们越来越发现——我们是如此地近，却又是如此地陌生！

有些人认为必须展示性的魅力才能被人爱，把性作为关系的核心地位，认为性是自己唯一的资源，别人与自己交往就是图谋“性”。因此，在打扮上总是很妖艳、性感，眉宇间透出一种性的诱惑。她们很容易与人上床。对她们来说，上床不仅仅为了性的快感，而是为了获取对方的爱。然而，这种努力总是失败，以致她们不得不一而再地与人上床。

上床，是她们赢取爱的战场。

她们很无辜，因为她们本不想放纵，然而，又不得不放纵。没有性，他们还会爱你吗？这就是她们的核心观念，这就是她们放纵的理由。放纵，不是因为她们强大，而是脆弱。她们无法看到除性之外自身的魅力和力量。她们习惯于用身体交往，也把之看作是自己最有价值的付出。

作为一个男咨询师，有时也在一些女性来访者身上观察到这种表现。有些女来访者会刻意打扮得很朴素，把自己包裹得严严实实，遮盖一切性的信息，因为她们认为如果不这样，会被看作是在诱惑咨询师，感到不好意思。相反，一些女来访者会穿着比较暴露、涂脂抹粉，打扮得很性感，因为她们担心如果不在外表上吸引男咨询师，引不起他对自己的性兴趣，那么就可能被忽视，甚至被抛弃。

第28节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(13)

无论是性贞洁还是性放纵，如果灵与肉是分离的、对抗的，那么都是一种不道德，都是无益于人生的。

7

性有时是一种呼喊的方式，疯狂地做爱，就像一个人在旷野里竭声呼喊一样。有性而没有情感，就像呼喊而没有回应一样。

通过性而成为他人欲望的对象，对于有些人来说，这就足够了。

无论是贞洁还是放荡，当事人都没有忘记性的另一方。在他们看来，是为了对方的需要而牺牲自己的“性”。

性的放纵与性的贞洁者，都是想成为一个被人需要的，成为一个对他人有价值的人。对于性的放纵者来说，她们认为成为满足他人的欲望对象是重要的，如果不这样，则可能被抛弃。而对于性的贞洁者来说，成为对他人完整、无瑕的对象是重要的，如果不这样，那么可能遭受唾弃，不被珍惜。

想起一个故事：一个老和尚与一个小和尚一起赶路，在一条河边看见一个女子，因为河水湍急而不能过河。老和尚就把那个女子背过了河，然后两人继续赶路。小和尚走了一段路后，忍不住问老和尚，既然出家人不能近女色，那么刚才你为什么还要背一个女人过河？老和尚回头看了看小和尚说，过了河我就把那个女子放下了，难道你到现在还不能放下吗？

无论是刻意贞洁还是故作放荡的人，他们都没有把“性”放下。性仍然背负在他们的身上，只不过采取了不同的态度和表现形式而已。

有调查表明，虽然人们的性思想在解放，但人们的性交频率并未增加，相反还可能减少了，出现性功能障碍和无性婚姻的比例在增加。这说明，性革命的意义不在于性交动作的本身，无关乎性的频率，而更多的是对性的态度、性感受和性的行为方式，特别是男性和女性在其中扮演的角色。性与毒品一样，往往成为人们（特别是青少

年）用以反抗和叛逆的工具。他们这样做，并非仅仅为了快乐，而只是表明：我可以自己做主，我与你们不同，我并不愿意服从……就像一些少男少女虽然被香烟呛得满眼流泪，但他们还是吞云吐雾，因为他们想以此为标志，证明我已经长大了，并且是倔强地长大了。

那些在性关系上混乱的人，希望借此证明有人需要，借以建立自己的自尊心；或者补偿情感上的空虚感。肉体的温暖和生殖器的充实（男性阴茎的充血勃起，女性阴道的被填充，或者表达了某种敌意、憎恨或愤怒的情感，通过让自己成为一个坏女人或坏小子，而反抗让自己压抑的生活。

迷乱VS无力

1

性障碍是一件令人痛苦而又“羞耻”的难言之隐。

性虽然并非婚姻的全部，但对婚姻和情感却有着至关重要的作用。性是爱情的基础，也是两性亲密关系的粘合剂。维克多?弗兰克说：“性是表达爱的一种方式。性是无罪的，甚至是神圣的——当它作为传达爱的媒介时。”性是建立亲密关系，促进情感交流的重要手段。性生活出现问题，一般来说也表明两性的情感关系出现了冲突。在两性关系中，性的问题具有揭示两性关系冲突的意义。所以，大部分性生活的问题，应该放在两性关系的实质中来考察。好的性生活能够促进情感的亲密，提升幸福感，而性方面的障碍将导致或加剧两性之间感情的疏离、冲突乃至破裂、解体。

第29节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(14)

“与丈夫的性是我最无助的事情，一直困扰着我。开始在一起的时候他倒是很主动，但我们一结婚，他就很少主动了。那个时候，起码我的主动能得到他的回应。去年我们吵了一次架，很凶。从这次吵架后，我们的性就更糟糕了，有时候一个月一次都是我主动要的，还要碰他高兴，他不高兴，理都不理我，无论我怎么样，他都装看不见。

上次他出差一个多月才回来，我想和他温存一下，可太令我失望了。他吃完饭说太累，要睡觉，我想也是的，等他休息好吧。都休息两天也差不多了吧，我就去找他，好不容易说好话，求他，人家才愿意。我想没有一个女人像我一样，我已经很没自尊了。

我们都才三十岁呀。工作累吧，夫妻生活要少，但少到我们一个月一次，有的时候两个月一次，他都不肯做。退一步说，就是累不做也行，但夫妻间不一定非要做爱，哪怕互相抱抱，也好呀，可他什么表现都没有，也从来不跟我解释。他怎么不考虑到我的一点感受呢?”

绝大多数的性问题都属于心因性的，少数因身体健康因素以及药物的影响外，主要与本人的情绪和内心冲突有关。性无能表现的是心理的无能，肉体的阳萎、冷淡，反映的是精神的阳萎、冷淡，是意志的被阉割，生活中的退缩导致了性的退缩。这就意味着：大多数性问题经过适当的心理疏导和行为调整，完全可以峰回路转，得到解决。所以，当遇到性问题时，能够及时地、有勇气、理性地面对，是很关键的。

2

相当多的男性在初次性交时会出现早泄、阳萎、性欲冷淡的症状，并持久一段时间，因此也被称之为新婚性早泄、阳萎。

“一个月前我还是处男，跟我女朋友做的时候，第一次我还没有脱裤子就射了。一开始我以为是第一次才会这样，可是后来接连很多

次。一个月来，每次插入女友里面的时候不到1分钟我就射了，女友也开始对我不满意了。我知道我这样子不行的，我该怎么办？”

男性对初次性交的不安、对性能力的不确定、担心不能满足对方等引起心理紧张、焦虑，以及性器官初次接触相对敏感的生理反应，都可能导致初次性行为的失败。这种状况到底持续多长时间，取决于当事人对此的反应和处理方式。大多数男性经过一段时间的调整，会顺利地克服。一部分男性则陷入长期的不安，并去寻找各种理由和证据来“证明”自己确实不行，有的联想到生理上的疾病，身体虚弱，精神衰弱，失眠等，有的则联想到以前的自慰过度等，在联想和推测中强化了自己的担心和恐惧。

最初的失败会给男性带来沉重的压力和负担。“一朝被蛇咬、十年怕井绳”。他们害怕会再次失败，每当要发生性行为时，就不由自主地浮现出失败的阴影，进入焦虑不安的状态，产生连锁反应和恶性循环。因为担心再次失败，而产生性欲下降或者干脆回避性行为。

第30节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(15)

男性的性能力其实非常脆弱，并且在这方面越关注，越看重，越在乎，越想成功，那么恰恰就越容易失败。如果一个人过于重视性的能力，集中精力在性的快感方面，很可能会因此而减弱甚至失去性的能力，这正是很多人发生性功能障碍的原因所在。正是对性问题的恐惧导致了性问题。越在乎发挥自己的性功能，就越容易导致性功能的故障。害怕自己在性方面失败的，失败反而如影相随。

如果女性伴侣对性有紧张心理，如害羞、怕疼、躯体痉挛等，这种情绪也会传染给男性，加剧男性的紧张。

性能力关系到男性的尊严，性功能障碍对男性的自尊是个重大的打击。当事人会感到难以启齿，并产生自卑心理。如果因为性能力而受到性伴侣的嘲笑或指责，则会感到巨大的羞辱，并产生防御或者攻击心理，情绪容易激动，导致两性关系的急剧恶化甚至破裂。

3

性，总能比较深刻地反映一个人复杂的内心。性功能的障碍或变态的性行为，往往与一个人内心更广泛的冲突有着联系。所以，在分析性心理的时候，需要把它放在个人整个生活的背景之中。性可能只是一种工具，来抵抗生活的压力，性成了逃遁的通道。

“从一年前开始就很少过夫妻生活。刚开始一个月也有一两次，现在已经两个月没有了。我不是不爱我的妻子，我也没有婚外情什么的，就是不想。有时候就觉得男女之间非得有它吗？我也试过看A片啊什么的，可还是不行。不是阳痿，也有生理反应，可突然就不想要了。我爱人就说我在外边有人了，我怎么解释她都不相信，真的我在外边看到漂亮的美女都没有冲动的感觉。”

一个在性方面比较迷乱的人，其内心也充满了冲突；而内心缠绕着种种障碍的人，也能表现在性的异常上。性功能障碍可能表达了对

感情的疏远、冲突。有的人把性看作自己保持权力的领地，他在这方面的无能，表明了自己在这方面的不容侵犯、不合作的态度。

一个男子不能与妻子正常做爱，因为在妻子面前，他就像孩子一样被照顾，而妻子就像一个母亲。同时妻子又是一个女强人，事业上比他要成功，是一个单位的领导。每次与妻子做爱时，他一方面感到自卑，一方面感到罪恶，因此出现了早泄、阳萎的症状。

性无能、性冷淡可以看作是一种“内心叛逆”，是一种拒绝给予的态度，来自于对夫妻关系的不满。性无能、性冷淡也可能是防御关系中其它更有威胁性的改变，这可以很方便地使人不去面对那些更深层次的问题。性无能、性冷淡显示出自身的防卫和对关系的退缩。性无能、性冷淡也是一种暗示，表明了两个人关系出现了裂痕，表现了情感的疏离或恐惧。

第31节：第二章　爱的本能——超越肉体的性(16)

4

一个女性因为性欲冷淡而来进行咨询，她已经结婚多年，婚后初期性生活一直正常，直到怀孕之后，性欲开始变得冷淡。她觉得自己毫不需要性生活，对于丈夫的爱抚也变得反感，觉得肮脏。有时勉强发生性关系，也是为了尽到做妻子的责任。经医学检查，证明一切正常，没有能够引起性欲冷淡的生理异常。在心理咨询中，她说婚后不久夫妻关系就不太好，她越来越发现丈夫的缺点。生育后不久，她遇到了一个自己怦然心动的男人，因为各种原因他们不能在一起。但她承认，他是唯一能够让她有性感觉的男人。从此，她对丈夫的性行为越发感到厌烦和拒绝。即使偶尔发生性行为，她脑海里想像的也是那个男人。所以，问题已经很明了，并非这个女人在生理上真的是性冷淡，她只是对于丈夫性冷淡。性欲被潜抑在内心，等待爆发的机会和对象而已。

当一方处于性冷淡，而另一方有正常的性需求时，这时性冷淡的一方的拒绝往往会伤害到提出性要求的一方。海灵格说：“当一个人表露自己的性欲时，实际上他正处在最依赖，最容易受伤的状态，这时候不管另一方能不能满足他，都必须尊重这个要求。这样，要求发生性关系的一方就不会感到被拒绝，不会羞愧不安。如果双方都能够尊重这一点，他们就能更好地表达自己的愿望，勇敢地提出要求，不必害怕被拒绝的风险，他们的关系就会更亲密。”

相对于性冷淡，有些女人的性欲会显得非常地炽热。她们会陷入狂热的性欲而不能自拔。性欲亢奋的女性，并不像我们想像的是一些色情狂、妓女等，她也可能是有社会地位、聪明而气质高雅的女人。她可能表现得大胆奔放，也可能因为反向形成的防御而表现的过分矜持、纯洁不染。

一个长相漂亮、气质优雅的中年女性，有相当受人尊敬的职业和地位，家庭在外人看来也是完美的，但她有一个难以启齿的秘密，就是难以抑制自己的性欲。性的想法和愿望，不时涌现在心中，身体就像是干柴，随时有被点燃的危险。丈夫对于她的性欲感到力不从心和害怕，有时会故意晚回家。而她对自己的性欲也感到不堪，努力地想压抑，但一看到年轻、有活力的男性，总是难以把握自己的眼睛和思维。因为道德的约束，她又不允许自己出轨，所以只得与肉欲做着艰难的搏斗。

与性欲冷淡一样，性欲亢奋除了可能来源于药物外，也大部分来源于情感和心理的需求。狂热的性欲和色情幻想，可能是一种渴求他人或者攻击的表现，需要回归情感的怀抱或者寻求一个依恋的对象。性欲冷淡的女人，一旦开始婚外性行为，也会发现自己变得非常亢奋，这与她投入到新的情感关系之中紧密相连。

第32节：爱的方程式——婚姻的归宿(1)

第三章　爱的方程式——婚姻的归宿

一个密码之所以是密码，

只是因为，

它是一个迷失了的语言。

——拉康 《无意识中文字的动因，或自弗洛伊德以来的理性》

婚姻除了是一种法律关系，更是一种情感关系，它或者亲密，或者疏远。而无论何种状态，它们之中总是存在着一种权利的争夺之战。大多数时候，这种权利争夺之战温情脉脉，但有时也会相当地残酷无情。如果婚姻成为情感的战场，那么这是对爱的戕害和杀戮，在其中双方都是受害者，而没有幸免者。

婚姻比爱情复杂，是因为婚姻牵涉到更多的利益和关系。婚姻的不幸，除了外部因素的影响，主要还取决于身处婚姻大厦中的人们。她们的性格、心理以及情感互动的模式都对婚姻有深远的影响。婚姻不仅影响到当事人，而且会影响到各自的原先家庭以及子女的生活，因此我们在婚姻中承担的责任不仅是个人的责任，而且也对与我们命运相连的人承担着责任。但我们要有一个好的婚姻，却又必须首先承担个人的责任，有能力过好个人的生活。

婚姻中可能产生各种各样的冲突，严重的冲突导致互相的伤害，乃至婚姻的破裂解体，因此如何在婚姻中以爱化解冲突是至关重要的。虽然历经努力，但有一些婚姻仍会不可避免地走向结束，这时如何保证婚姻的废墟不影响到将后的生活则十分关键。我们要学会告别旧的情感，同时能够缔结一段更成熟的婚姻，以崭新的活力开始新的爱，新的情感关系。

温柔的博弈

1

人们往往忽略了婚姻之内的权力冲突，而这种权力冲突广泛存在于各种婚姻之中，包括最为自由的恋爱婚姻。这些权力冲突往往以较为隐匿的方式存在，处于无意识的状态，是个人的无意识，也是婚姻的集体无意识，不为当事人所觉察，然而影响甚大。婚姻权利的斗争，来自实际的利益，也可以来自情感的脆弱、自尊的满足以及对婚姻的不安全感等。

婚姻创造了现代社会的基本单位——家庭。婚姻对于社会具有重大意义，对于个人其意义也非同寻常。大多数人的生命都起源于父母的婚姻，大多数人也都将步入婚姻生活。

上世纪30年代陈顾远所著的《中国婚姻史》，罗列了中国婚姻发展的纷繁复杂。古代婚姻的人数有多夫多妻、一夫一妻、一夫多妻、一妻多夫等，婚姻的方法有掠夺、买卖、交换、服役、聘娶、选婚、罚婚、赠婚、赐婚、收继、续嫁、赘婿、养媳、招夫、典妻、志愿等多种，关于婚姻成立、婚姻效力、离婚等的礼法规定也十分繁复。

在人类的历史上，婚姻经历了漫长的发展历程。古代婚姻的主要目的是“广家族，繁子孙，求内助”，在广家族方面，结婚是为了合两姓之好，因此“为族娶妇是重，为个人娶妻是轻”；在繁子孙方面，婚姻是为了传宗接代，“上以事宗庙而下以继后世”，“不孝有三，无后为大。”在求内助方面，妻子应该帮助丈夫“修身齐家治国平天下”。所以，古代的婚姻对家庭的意义大于个人的意义，婚姻嫁娶必须是“父母之命，媒妁之言”。婚姻对象由父母长辈选定，而不是个人私定终身。《红楼梦》中的贾宝玉与林黛玉的爱情那么无奈，因为宝玉到底娶谁，要由贾母一锤定音。

第33节：爱的方程式——婚姻的归宿(2)

如今，婚姻对于个人而言，获得了极大的解放与自由，也更回归了婚姻的本质。婚姻虽仍然承担着社会基本组织和生育的功能，但婚姻更主要的是满足个人的情感和心理需求。

婚姻一直被视为人生大事。即使一个人事业上有非凡的成功，如果婚姻不幸，那也是令人遗憾，甚至是相当痛苦的事情。

托尔斯泰82岁高龄时离家出走，离开了共同生活近半个世纪的妻子，最后孤零零地客死他乡。有评论家说："托尔斯泰笔下的若干个家庭，没有哪一个比他自己的家庭更像'小说'。两个人既爱又恨、不能分开又无法相处的婚姻，耗尽了他们的一生。"

钱钟书的《围城》对婚姻有一个著名的比喻："有的人想从围城里面出来，有的人想从外面进去。"无论是进是出，这种选择也许并不完全出于个人的理性。

一个女孩很害怕结婚，因为父母婚姻的不幸，使她感觉婚姻并不安全。虽然男友在各方面都令人满意，但是当要结婚的时候，女孩内心却有一种恐惧。随着婚礼越来越近，她对男友也变得越来越苛刻，动不动就发怒，最后使男友对是否结婚也感到困惑。女孩很痛苦，也很想控制自己的情绪，但就是控制不了。结婚让她感到紧张，不知道如何应对，为了逃避这种担心，她在无意识地破坏自己的婚姻，使之不能成功，这样就不必去面对结婚所带来的压力。

一个30多岁的男青年，父母催促着他结婚，然而，他固执地坚持单身，因此与父母发生激烈的冲突。经过心理的分析，他迟迟不结婚正是要违背父母的心愿，他以自己的婚姻作为对父母的"反抗"和报复。因为他对父母一直很不满，所以就在父母最着急的这件事上与之作对，表面的理由是还没有找到合适的对象，而实际上他拒绝与任何异性谈婚论嫁。

虽然人类一直在追求着婚姻自由，然而，或许永远无法真正在婚姻上做到完全的自由，我们不是受制于社会和家庭，就是受制于我们尚未意识到的内心矛盾和冲突。即使没有任何外在的压力和干扰因素，对婚姻的选择也受到个人的心理状态以及性格因素的影响。

在传统的婚姻里，因为父母包办以及从一而终的观念，使婚姻少了自由选择，婚姻不是那么地浪漫。但那样的婚姻也因此稳定，人在婚姻里有一种安定感和归属感，甚至是永恒的感觉。在现代婚姻里，人们有了更多的选择，婚姻也因此面对更多的诱惑和风险，婚姻中的人并不踏实，对婚姻的未来有一种前途未卜的感觉。

选择本身有时会让人陷入困惑和歧途。有选择，意味着我们有更多的可能。选择了一种可能性，就意味着放弃了其它的可能性。有更多的选择，也就意味着有更多的压力。因为选择过后，人们更容易看到失去的，而非得到的。

第34节：爱的方程式——婚姻的归宿(3)

2

心理咨询中经常可以看到婚姻中的权力斗争。这个权利问题，并不是在家庭问题上由谁说了算，也不是经济上如何管理和分担，而是指心理上的控制与反控制，对引起冲突的责任承担等。

婚姻权利斗争，或者赤裸裸，或者含蓄，或者以一种隐喻和象征的形式表现出来。有的甚至以相反的方式表现出来，如在婚姻中完全顺从对方。控制与反控制正是权力斗争的本质。

婚姻中的权利运用可以分为显性控制与隐性控制。

显性控制表现为个人的强势，强迫对方顺从自己的意愿，事必躬亲，事无巨细都要自己做主，否认对方的意见，否认对方的独立、自主性，在潜意识里认为“没有我，你就没有办法过好生活”，因此把一切的决定权、处理权都抓在自己手里。在这种情况下，配偶在家庭里面被边缘化了，因此对家庭事务中也就采取了旁观的态度，这样又招致了“对家庭不关心”的指责。

显性控制的人高估了自己的作用。也许他们必须这样高估自己，否则，就会感到自己在婚姻中没有价值。他们需要突出自己，以免被否定。很多时候，他们确实如“纸老虎”，不仅没有从中得到成就感，而是感到疲惫，感到肩上的担子太沉重。他们也希望有人来分担，而一旦有人愿意分担的时候，他们又表现出不信任和恐惧。实际上，他们把一切都掌握在手中，是因为害怕被抛弃，害怕在家庭中无足轻重。

隐性控制的人外表看上去不是那么强悍，相反表现出软弱和弱势。或者他们在情绪上很忧郁，总是闷闷不乐，难得开心，或者他们在身体上“体弱多病”，经常头痛脑热，但医学检查又没有什么大病；或者他们经常做出一些自虐、自残或者自杀的行为，不能令人放心。他们表现出没有能力独立生活下去，从而引起对方的怜惜和关照，因

此必须顺应他们、照顾他们。他们利用了“良心”来控制对方，来使对方服从。

还有一种类型的隐性控制是经常制造冲突，他们不能忍受婚姻生活中“风平浪静”，必须经常地弄出一些动静来。因为平静会让他们不安，而经常为一些小事争吵，这样可以证明对方还在乎自己，或者希望引起对方的关注。无论是通过爱或者恨的方式，都与对方建立了某种连接。他们以一个“麻烦制造者”的形象，表达了自己害怕被忽视、被抛弃的恐惧。

“刚结婚时因为我个性较为任性且不成熟，加上两人也总不在一起，所以感情一直忽好忽坏。因为他的淡漠和不体贴，我们经常争吵，后来发展成长期冷战，谁也不向谁低头，很是矛盾，但有个规律，矛盾闹久了，又会合好，相处的很好，几乎无话不谈，相互也很恩爱，彼此很迁就，很默契，像热恋中一样。可是分开之后开始几天还能维持原状，可过不了几天，我们就互相不怎么联系了，慢慢地就感觉很远，很淡，有点像陌路人了。时间久了，我觉得太压抑了，就会找他谈，或者大吵一架，慢慢地我们就又好了。合久必分，分久必合。”

第35节：爱的方程式——婚姻的归宿(4)

这种分分合合，争争吵吵，也是夫妻沟通的一种方式。无论是分，还是合，如果哪一种状态持续了过长的时间，都会让当事人感到不舒服，甚至恐惧，因此又进入了另一个状态。在反反复复中，婚姻得以持续，以致这成为婚姻的一个模式。当然，这是一种不成熟的模式。

3

在婚姻之中，如果一方付出特别多，或者彼此觉得付出特别多，这样会期待对方变得更好。如果这个期待没有变成现实，渐渐地滋生了失望，彼此抱怨，导致冲突。

很多遭受父母反对的婚姻，即使当事人冲破阻力，争取到结婚的权利，甚至不惜与父母断绝关系，最后的婚姻关系也往往并不和谐，甚至以离婚收场。并非父母真的具有先见之明，能够看到他们本来不配，也不是他们一语成谶，还在于夫妻双方自己的心理较量。

当一个人克服了很大的障碍时，自然想求得更大的回报。当一个人付出了更多的时候，也认为有权利索取的更多。曾经被对方父母坚决拒绝、否定的那一个，当他得到了这份爱情后，他的心态也就发生了变化。有时候，婚姻本身在潜意识里只是为了要证明自己，或者是要打败对方父母的一个工具。一旦成功地结婚了，那么他就可能在对方身上施加报复。他可能通过贬低对方、控制对方，甚至虐待对方，来挽回自我的尊严。他觉得自己有权利这样做，因为他曾经承受了那么多不公平的对待。当然，也有一些夫妻会因为结婚来之不易而倍加珍惜，夫妻感情更加深厚，这与双方的心理成熟度有关。

那些陷入“权力”欲望之中的人，并非总是最有力量的，也可能正是出于对权力的恐惧，才那么在乎权力。我们看到有些人在外面唯唯诺诺，在家里却是一个十足的“暴君”。因为只有在家里，他才能找到拥有权利的感觉，他滥用这种权利，以证明权利确实存在。

有的人在婚姻中可以说是有些霸道，说一不二，完全不在乎配偶的意见和感受，动不动就当众批评和训斥对方。

当一个人不在乎配偶的尊严，那么很难说他是爱对方的。一个鄙视自己配偶的人，也鄙视着自己的婚姻。当一个人对自己的婚姻鄙视，那么也就谈不上有珍爱之情了。婚姻或者成为“笼子”，或者已经成为“鸡肋”。

如果要想婚姻和谐，“权力”就要以一种良好的方式运作，离不开尊重、忍耐和妥协。

4

婚外情俨然已经成为婚姻的最大杀手。

婚外情是引进了爱情，或者是引进了性，或者是引进了报复和惩罚。也就是说，婚外情往往是对当前婚姻缺陷的一种非正常补充。

一个有婚外情的男人说：“妻子是个心性很窄的人，和她谈话时经常免不了吵嘴，她还喜欢骂人，有时不讲道理，连我家人都被她伤了心。我为了这个家经常让着她，时间长了我对她也就心灰意冷，话也就懒跟她说了。她这人的脾气我摸不透，一会冷一会热，我心好烦!不久前，在业务上我认识了她，平时我们话题很投机，我和她也就慢慢地走在一起，而且相爱得很深，难以分开。”

第36节：爱的方程式——婚姻的归宿(5)

婚外情给人强烈的诱惑和体验，它比婚姻本身充满了更多的调情与浪漫。但这些调情和浪漫通常是对现有婚姻问题的回避和挑战。有时候婚外情只是一个理由和借口。一个结婚数年的女人有了婚外情，只是她厌倦了舒适的、没有刺激的生活。她的丈夫实在“太好了”，她无法启齿离开丈夫，只能以坠入婚外情作为解脱婚姻的理由。离婚后，她的婚外情也结束了。

很多陷入婚外情的当事人内心也有强烈的冲突，然而无法摆脱这种情感，正如陷入毒品、酒精一样，有一种上瘾的症状，或者如神经症 的症状，想摆脱而无法摆脱。更多的时候，陷入只是因为寂寞及内心冲突，婚外情正是一种非正常的替代满足方式。

同其它婚姻危机一样，婚外情可以使双方意识到问题。因此婚外情如果得到恰当的处理，双方的婚姻可能变得更加亲密和忠诚。犹如一个人大病痊愈之后，会加倍地关注健康，改正不良的生活方式。在经历婚外情的危机之后，有时候双方会更加关注对方的需求。因此，婚外情可能给婚姻致命一击，也可能让婚姻凤凰涅磐，重获新生。婚外情如果被发现，被表达，被讨论，通过处理仍然可以维持婚姻。

婚外情的后果主要取决于双方对关系的期待，以及能够在一个有缺陷、受到污染的婚姻中继续生活的能力和愿望。如果在婚外情中过份内疚，或者另一方过分地愤怒，并从严厉的惩罚中寻求安全感和补偿，那么双方的关系就会更加疏远。

未能“康复”的婚外情可以有很大的破坏力，有时会长期地留下阴影。一个女人在婚外情后十年时间，仍然耿耿于怀，内心沉重。

“自己曾做过的事情让心爱的人伤心，死了的心还能回来吗？我是一个罪人。我曾经出墙，在丈夫不在身边，倍感寂寞的时候。后来，我又回到了丈夫身边。那之后，我们的生活也有磕磕碰碰。事过10年的今天，当我以为我们的关系稳定下来，日子就这样过下去的时候，

他说至今没有忘却当年的伤害。我心如刀绞，可是我能怨谁。经过这些年，我发现我爱他。没有了他，我觉得什么都没有了。可是我做过的事已经让他不能信任我。我的心，在痛，很痛。”

当一个人对婚姻寄予了满腔的希望，付出了许多，而最后却发现遭受了背叛，这无异于晴天的霹雳，这是一个沉重的打击，伴随的是一种强烈的失望、愤怒、抑郁、无助、焦虑等心情，感到被抛弃、被欺骗、被否认，甚至内心有一种被撕裂感，一种幻灭感。这不仅是婚姻和爱情的危机，也是个人的心理危机。

一些婚外情对很多人造成了伤害，也有一些婚外情闪耀着人性的光芒。婚外情的发生，总是具有多重意义，许多的动机都可能导致婚外情的发生。关键是我们如何去发现这个意义，并采取良好的、恰当的处理方法。

第37节：爱的方程式——婚姻的归宿(6)

风雨萧瑟

1

如果说，婚礼是一出戏剧的开幕式。那么，作为男主角和女主角，如何在婚姻的舞台上成功地“演好”自己的角色，这是一门艺术。

婚姻是两个人的关系，它不可避免地深受双方性格和原来家庭的影响。

每个人对自己的认识都是有限的，尚未能认识的部分便成了“盲点”。我们带着这些盲点生活，也把这些盲点带入了婚姻。盲点，给婚姻带来了不确定的因素。

多少曾经爱得死去活来的男女，曾经山盟海誓、海枯石烂，最后却是劳燕纷飞。有人说，那些立下的最长久的爱情誓言，往往也是最短命的。“婚姻是爱情的坟墓”，如一句不详的谶语，让多少男女为之心碎。他们中的许多人曾经充满了对甜蜜婚姻的期待，然而最终在婚姻中无奈地徘徊，或者伤痕累累，或者惊恐地想从围城中逃出去。

“在外人看来，我们两个很般配，幸福。但是，我是有苦说不出，我觉得同床异梦，貌合神离更适合形容我们的婚姻。我也知道婚姻需要磨合，迁就，可是他的缺点比一般男人的还要多好多，人的忍耐是有极限的，所以每次忍耐不下去我就会在一件小事上爆发，但是即使爆发，他还是改不了多少。我很痛苦，我不能跟家人说，我怕他们难过。我不能跟朋友说，他们多是同事，更不想别人问我：他这么差劲，当初你看上他什么了。

为这段婚姻，我后悔过很多次，离婚的念头也有了好几次。

我想我早就不爱他了，以前我爱他因为他的体贴关爱，因为他的帅气和才艺，可婚姻中，当体贴没了，帅气和才艺就无足轻重了。选老公，最该看的就是责任心！其实很多差异婚前也暴露了一些，只是当时我爱的稀里糊涂的，没往深处想。如今没有心灵的交流理解，也

没有日常生活的温馨和谐，所以我常常觉得很孤独，不快乐的时候很多……”

没有幻想的婚姻，才是踏实的婚姻。

曾经抱有美好的期待进入婚姻，尔后发现现实有巨大的反差，所看到的对方不足，远超过以前的了解，这时会有巨大的失落心理。

有一句话说：“人们因为不了解而相爱，因为了解而分开。”随着时间的推移，在生活的频繁接触中，我们看到了以前所没有看到的缺点，产生了以前没有产生过的矛盾，婚姻渐渐地有了裂口。结婚初期被忽略的东西在婚姻中并非消失，相反，它们像白蚁一样，一点点地侵蚀着婚姻的柱子。夫妻越来越表现出差异性，相互之间接受程度越来越低，亲密关系降低，攻击行为、诋毁和指责增加。这时有必要回顾双方的婚姻关系，重新定义过去的选择。我们应该为自己的选择负责，而不是为过去的选择去责备对方。

第38节：爱的方程式——婚姻的归宿(7)

很多时候，配偶成为我们对自己生活不满的替罪羊。当我们觉得生活不如意的时候，容易扩大对方应该承担的责任，而淡化自己应该承担的责任。

随着个人生活经历的变化，每个人都会不断地重新审视自己的生活，其中包括婚姻关系。婚姻关系可能会从令人满意到不能容忍。这不是婚姻发生了什么本质变化，而是我们对待婚姻的态度变了，因为内心的杆杠和尺度在变化。

一个女人说："结婚前他在生活上照顾我，关心我，点点滴滴深深打动了我的心。我感动了，我觉得我很幸运遇到了他，于是和他结婚了。可婚后，他却对我越来越不如从前，当我气愤地埋怨他时，他很坦诚地说:'以前对你那么百依百顺是为了得到你，现在已经结婚了，我不可能哄你一辈子，两个人结了婚是过日子的，没那么多好听话说了。'我很难过的说:'正是因为你以前对我那么好我才嫁给你!'他说:'夫妻之间哪来这么多甜蜜的情话，我哪里对你不好了?'"

长期的婚姻，也许不会像刚开始阶段那么的激情浪漫，会感到一些简单、平淡。但这种简单、平淡，应该是在一种心灵的平和之中，内心感到双方有一种紧密的连结，而不是感到厌烦和倦怠，不是耗竭了激情。

在婚姻关系中，有一支看不见的手，大部分夫妻都是感情世界的俘虏。他们沉浸在自己的情结之中，而没有真正地去了解对方。人们往往被感情所驱使着，感性远远大于理性的思考。

许多因为婚姻问题而来咨询的人，对于痛苦的理解通常很狭隘，他们将婚姻视作问题的根源，认为它是导致了目前所有问题和不幸的罪魁祸首。实际上，婚姻问题往往只是他们自身问题的一个反映而已，婚姻也可能并不是问题的原因，而是问题的"牺牲品"。婚姻的脆

弱，显现的恰恰是他们自身的脆弱。因此，无论在任何一段情感中他们都会碰壁。

婚姻出现问题正给了我们一个机会，重新审视和评价婚姻，对生活方式和婚姻关系做一个调整。

婚姻中一些潜藏的问题，一些曾经被忽视的盲点，可以藉由危机而得到发现，并及时处理。就如同疼痛可以提示疾病的存在，以便及时治疗。所以，对于婚姻出现的问题，不能漠然视之，也不能随便服用“镇痛剂”，而要及时进行反省和调整。

有些婚姻在危机处理之后，会得到巩固和升华。如同一个人经历了一场疾病，康复之后有了更强的免疫力。比如患过天花或者乙型肝炎之后，会产生抗体。对于婚姻的危机，也完全不必惊惶失措地视为洪水猛兽，危机有时就是机会的代名词。当婚姻出现了危机，需要格外的冷静，不要让情绪控制了理智。不要在情绪冲动的时候做出任何重大的选择和改变，因为这时候的选择更多地是满足非理性的要求而不是理性的愿望。

第39节：爱的方程式——婚姻的归宿(8)

2

婚姻之中发生冲突，证明有人表达了需求而没有得到满足，甚至没有得到回应。

适当的夫妻冲突，有时可以起到促进夫妻关系的作用。因为冲突的存在，提示我们去面对和改变业已存在的问题。如果我们能够冷静地审视，那么冲突便如一张CT胶片，它会告诉我们很多东西。适度的冲突也可以激活夫妻凝滞的情感，给双方情感体验带来一定的刺激和变化，促进情感的流动，带来情感的活力。

健康的婚姻关系不是没有冲突，而是可以公开地探讨冲突。良好的婚姻有一个好的讨论冲突的机制。

如果冲突没有得到充分的讨论，那么类似的问题依然存在着，那么它就会继续积蓄力量，也就有可能会再次爆发。长期处于冲突的婚姻之中，对人的内心是一场持久的消耗。如果婚姻变成了战场的话，那么在这个战场里，永远没有赢家。

在处理婚姻冲突中，需要意识到自己的责任。当我们感到不满和抱怨时，看到的都是对方的缺点和不足。如果我们能够“停”下来看看自己，就会发现此刻情绪的真正来源。除了看到对方的不足和过失，看到对方应该承担的责任之外，我们也要扪心自问：自己在这些问题中到底扮演了一个什么样的角色？自己是否习惯于用现在的方式来处理问题，而无法使用其它的方式？

我们每个人内心都有防御，或多或少会以非理性的方式去处理感情关系。

在处理冲突时，我们不仅要理解自己的情绪，也要理解对方的不满、抱怨或攻击。如果我们能够理解到：对方的情绪表面上看来是指向你，其实是来源于别处时，我们的内心会油然而生一种同情和宽容。当一个人愤怒的时候，也正是她内心最脆弱的时候。我们最好的

反应不是反击，而是抱持她的感情，做她的支撑。必要的时候，也要做她情绪的“垃圾桶”。正像有些人愤怒的时候，会用手去打墙。如果你真的爱她，那么做一次不动的墙又何尝不可。当对方“打”累了的时候，她会知道怨恨的不是墙。当她把所有坏的情绪都倾倒干净了，她会知道讨厌的不是垃圾桶。所以，当对方情绪不稳的时候，我们自己一定要稳定。婚姻最好的稳压器就是你自己。

在处理冲突时，需要立足于此时、此地、此事。让我们把眼睛看着现在，看着在这个空间、这个时间的彼此，聚焦于此事，解决当前面对的问题。牵扯以前的旧帐，只会导致旧怨新仇一起涌上心头，让矛盾更加尖锐，让情绪更加冲动。所以，我们需要给冲突画一个界限，就像孙悟空用金箍棒画圈一样，让它只在这界限之内冲撞。千万不要在情急之下揭对方的伤痕，这样等于捅了情绪的“马蜂窝”，会激起强烈的反抗，陷入无休止地清算历史旧帐之中。在冲突之中不要纠缠于细节，如果过于注重夫妻之间的细节，那么永远只是剪不清，理还乱。

第40节：爱的方程式——婚姻的归宿(9)

在处理冲突时，不要害怕表达自己的情感，尤其是脆弱的情感。这样，我们就不必假装强悍，不必一直抱着自尊的面具不能放下。如果真的是自己错了的话，那么坦然地道歉。我们允许自己，也允许对方有改变的机会和空间。在婚姻中，我们需要做一个“软体”动物。

在婚姻当中，不可避免地会有各种情绪。我们需要用直接的方式让对方理解到自己的感受，而不是用指桑骂槐、发泄或在其它方面的吹毛求疵来表达。强调自己的体验，讲出自己的感觉和想法，而不去描述对方做了什么，或猜测对方的想法与感受。每个人都有表达的责任，如果你什么都不说，对方又如何理解你呢？没有人是你肚子里的蛔虫，交流是在不断的表达中促进的。

愤怒等负面情绪也并不总是破坏性的，如果我们能够理解这种情绪，并且做适当的处理，负面的情绪也有正面的作用。愤怒是提出要求的一种方式。当一方表示出蔑视和生气时，这可能表明，对方没有像自己一样同时增加对婚姻的满足感。有时一方的生气也许预示着另一方的退缩。柔弱、悲伤的感情也是一个重要的线索，它通常会暴露出夫妻生活中的某种失败。

冲突如果造成了伤害，要允许对方进行适当程度的惩罚。婚姻是个平衡的关系。如果一方受到了伤害，另一方必须进行适当的补偿，这样才能维持平衡。就如同天平一样，如果一边少了一些东西，那么必须给另一边增加一些。有人可能会说，婚姻不能进行惩罚，否则会导致恶性的循环。其实不然，为了让双方进入一个平等的角色，必须允许被伤害的那一方有惩罚或取得补偿的权利。当然，惩罚的强度和损害不能超过原先的伤害，有时只能是象征性的，否则就会导致新的不平衡。

3

经济的富裕固然不能保证婚姻的幸福。经济的多寡，与婚姻中的幸福感也不存在正比例的关系。但无论贫富，经济问题对婚姻都是重大的考验之一。

“我们很穷，生活很苦。这些都无所谓了，当初既然选择和他在一起，就做好了吃苦的打算。因为我们年轻，年轻就是资本。心想只要他对我好一切都会好起来。就是因为他变换工作的事情，我和他吵架了，吵的很凶。他这个人自尊心特别强，即使他有一万个不对，也不许别人说的。哎，我说他的话有些重了，我说你这个男人，要承担起对家庭的责任，照这样下去，跟你永远穷一辈子，他来一句:‘我是无能，你找有能力的去吧!’现在日子越来越苦了，可他对我越来越不好了，抱怨多了，说我太强悍了，说他现在的一切都是因为我导致的，我无语。天知道我的苦闷，两年了我都没给自己买过一件新外套。我还鼓励让他买，因为他要出去见客户，没有好点的衣服不行，没给自己买过超过40元的化妆品，因为没钱……”

第41节：爱的方程式——婚姻的归宿(10)

贫穷给人带来生存的焦虑。人是有欲望的，在本质上都是趋乐避苦的。如果让一个人受苦，他一定要感到受苦的价值才是。在贫穷之中，他必须得到其它的补充和安慰。因此，会对感情的要求更高。人是容易受到诱惑的。在贫困之中，人会想到要改变，特别是觉得还有改变机会的时候，这种诱惑会更加强烈。这时，她会问自己付出是否值得。如果她无法改变，那么在贫困的生活中，更可能放大对方的弱点，因此产生不满，甚至怨恨。所以，在贫穷中，婚姻需要更加细心的苛护。

当然，对于经济富裕的人来说，他有更多受到诱惑和满足欲望的机会。如果不能很好地把握自己的情感，那么婚姻就可能在金钱面前被异化了。

在现代社会，金钱财富对于一个人生活影响巨大，也不可避免地渗透到人的婚姻情感关系之中。在婚姻关系中考虑金钱财富问题，本无可厚非，因为婚姻情感也遵循着付出与得到的平衡原则，金钱有时是一种重要的支出或所得，金钱可以保障一个人生存，也可以用来提升一个人的生活品质。但重要的是，如果把婚姻情感完全出卖或抵押给金钱的话，那么就是对婚姻感情的贬低、也是对自我情感的漠视，在某些情况下也可能是绝望之中对爱的背弃。一个女孩因为在感情之路历经坎坷，因此对爱情再也不信任了，她说，既然没有所谓的真爱，那还不如找一个有钱人，至少还有财富，感情是不可靠的，至少金钱是实在的。如此的话，其实就是在金钱面前矮化了婚姻情感，把婚姻情感当作换取金钱的商品，这样的人往往避免不了被对方当作“工具”的命运——性的工具、生育的工具或者炫耀的工具等。金钱并不能给人带来心灵的温暖，而只有人的感情才能彼此温暖。一个女人家产豪富，然而，每当她站在自己高档别墅之中，透过巨大的落地玻璃，

看着院前的花园，内心却感到极度的落寞，她说，自己的心就像是被关在奢华的监狱之中。

因此，我们既不能忽视金钱在婚姻中的作用，因为金钱有时确实可以影响到婚姻的稳定，但同时也不要高估金钱在婚姻中的作用。婚姻的品质归根结底还在于双方情感的深度，在于双方在情感中的成熟程度。

4

在婚姻中如果一方有重大疾病，那么从愿意付出多大的代价来挽救对方，能检验出爱的深度和婚姻的牢固程度。

看过一篇文章，讲述一个医生同时收治了两个重病女患者，一个来自城市富裕家庭，一个来自农村普通家庭。城市妇女对医生说，有好药尽管开，我们家不在乎看病的钱。农村妇女近乎哀求医生，尽量开一些便宜的药，家里没有那么多钱来看这病，如果这病没有治，最好不要开药，省得浪费钱。这两个妇女的丈夫也先后找到了主治医生。让人惊诧和颇具讽刺意味的是，城市丈夫对医生说，如果看不好就不要看了，省得落得人财两空。而农村的丈夫对医生说，无论如何要救救自己的妻子，就是砸锅卖铁也要替妻子看病。

第42节：爱的方程式——婚姻的归宿(11)

俗话说，久病无孝子。同样的道理，久病的妻子或丈夫考验着另一半的耐心和毅力。

有一部电影，讲述一个男子在新婚不久因为意外摔成了植物人。为了让丈夫醒过来，妻子自学医学护理知识，在长达十几年的时间里，坚持不懈地为丈夫做康复训练。在她的努力下，丈夫终于醒了过来。在这个过程中，妻子付出了自己的青春、毅力和辛苦，也经受了欲望和诱惑的折磨。

疾病可能改变当事人的心理，也会改变彼此的关系。

一个妻子在丈夫出了重大安全事故之后，感到非常地困惑，不是因为治病或经济问题，而是双方的关系。“自从他出了事故做了一个大手术后，切除了一个内脏器官，以后好象变了一个人似的，脑子总想着我在外面怎么样怎么样了，经常查我的电话和短信，说我跟那些人是什么关系，为什么要和他们通电话，为什么要和他们发信息。我都跟他说了千百遍了，我跟那些人没什么关系，我们只是说说话而已，发发信息而已，没什么的，可他死也不信。就为了这些事天天跟我吵啊，吵啊。我都快崩溃了呀。他说他想离，跟我没感情了。不过他放不下孩子，可孩子不肯跟他。我现在实在是没法过下去了呀。”

事故，让这对夫妻站在婚姻的边缘，不知何去何从，感到很迷茫。事故导致丈夫失去了重要的器官，以致他的内心产生强烈的不安、担心和恐惧，担心会被妻子抛弃，会被妻子背叛。他也许怕拖累对方，怕对方最终忍受不了而离开他，这种不确定性在折磨着他。他试图通过自己的行为考验妻子对婚姻的意志，努力求得妻子的承诺。而妻子显然没有理解到这一点，她把丈夫的行为看作是性格的变异，看作是对自己的折磨，而没有意识到丈夫所有的这些反常都是在有意或无意地表达其不安。有时候，一些身患重病或绝症的人，他们的情绪和行为反常，除了可能与生理、药物因素有关外，也可能是他们有

意识或潜意识地让家人对他们产生厌烦和不满，让家人能够离开他们或者在他们死后不至于太哀伤，他们通过这些反常的情绪和行为“保护”家人。就这个案例而言，丈夫也可能存在这种心理——因为害怕耽误妻子，但又顾虑妻子会不舍，所以通过这种方式“逼迫”妻子离开，而不让她感到良心不安。

疾病使人脆弱，对于确实生病的人就应该像对待孩子一样，给予积极的关注、照顾、安慰，尤其是包容。他们可能会表现出一些情绪，而这些情绪表明了他们内心的不安。所以，我们不要压制他们的情绪，更不要因此而感到愤怒，而要做他们的容器，给其抱持，让他们感受到你确实理解了他的不安和愿望。

第43节：爱的方程式——婚姻的归宿(12)

5

婚姻暴力对受害人心理上的伤害甚至超过了身体上的伤害。有研究表明，一旦开始了婚姻暴力，暴力行为就会持续不断地出现，并随着时间的推移会逐步升级。因为当事人一旦学会使用暴力，暴力行为就会继续。

暴力是一种与他人强行进行接触的方式。施暴的人无法真正“接触”到另一个人，也就是没有办法与他人的世界有正常的联系，感觉到被他人或社会抛弃、孤立。在暴力的过程中，他对被侵害的对象是冷漠的，有时并不是把对方当作“人”，而是看作“物”。因为如果把对方当作“人”，那会显出示他本身的渺小。而只有把对方当作物，才能体现出自我的主宰感。电影《沉默的羔羊》中，女参议员的女儿被变态杀人狂绑架后，为了向杀人狂求情，让他对女儿不要下毒手，这位母亲在电视讲话中不断重复着女儿的名字，以此提醒杀人狂他手中的“猎物”是一个活生生的人，而不是物。如果他把受害者当作一个人，而不是物，那么就会难以下手。这段台词富有心理学内涵，她说：“我向挟持小女的人说话，凯瑟琳是非常温文和善良的，你和她谈谈就知道。你有力量，你有控制权。我知道你有一个向世界展示的好机会，就是你是善良而坚强的。你有能力善待凯瑟琳，比这个世界待你更好，你有这个能力。求你，我的女儿是凯瑟琳。”这位母亲没有愤怒地谴责和辱骂对方，而是以充满人性的语言试图与对方交流，试图与对方建立情感，去理解和接近他的内心。在面对暴力侵害时，我们要尊重和提醒对方他是一个人，是一个有力量的人，但他可以通过其它的、更好的方式表现出来力量来，而不是用现在这种伤害别人的方式，那样他会得到更大的认可。同时我们要显示出自己与对方一样，也是一个活生生的人，是一个有情感的人，并且是一个可以理解他情感的人。同类之心是善良和仁慈的发端，“我与你一样”能够让不同人的情感贴紧

在一起。共情是一种巨大的力量，如果我们能够站在对方的立场上来与对方交流，说出对方想表达的愿望和情感，那么我们将可以消融对方的仇恨，慰藉对方的心灵，也可以让对方接纳我们。如果我们只是逆来顺受，听从摆布，或者只是站在我们自己的立场上来进行交流，那样我们将让对方感受到的是冷漠，对方也将以冷漠的态度来对待我们，把我们当作一个“物”来加以控制和发泄仇恨。

施暴者通过暴力感到自己对他人的影响力，甚至是生杀大权。这样，他们找到自己的重要位置。虽然他们意识到会受到惩罚，但他们已成就了“自我”。罗洛?梅说：“许多儿童或青年都曾借破坏性行为强迫人们认识到他的存在，尽管他会受到惩罚，但至少人们已经注意到他。活生生地被恨几乎跟活生生地被爱一样好，它毕竟打破了孤独和无个性的极其难以忍受的处境。”电影《七宗罪》中的那个杀人恶魔，他有一种变态的自恋——在行凶的过程中，他感觉自己是在“替天行道”，在与警察的较量之中，他感觉到自己的智慧与勇气。他最后自首并拼命地激怒持枪对着自己的警官，以自己的被杀注解最后一宗罪。虽然他被愤怒的警官开枪当场打死了，然而，他“赢了”——他完成了对七宗罪的惩罚，以“牺牲”自己的方式完成了自己的使命。他也以杀害警官妻子的方式，让那个警官对他终生难忘——他成为了一个重要的人！

第44节：爱的方程式——婚姻的归宿(13)

施暴一方表现出的是攻击性，内心却可能是一种脆弱。他没有办法控制好内心的冲动，也不知道如何去控制，从而习惯于用暴力来掩盖自己的虚弱。暴力有时是一种隐藏自己，防御他人的自我保护方式。

“她人很老实，结婚后她对我很好，事事都让着我，宠着我。而我却越来越变态，我喜欢抽她嘴巴子，喜欢咬她脸，怎么样过份，怎么样伤她自尊，我就怎么做。我嫌她烦的时候就让她离我远点，心情好的时候又让她围着我转。她惹我生气的时候，我就希望她死。我让她对我百依百顺，稍微有点不合我意，我就暴跳如雷……我不明白我又不是不爱她，为什么要这样伤害她呢？”

他在虐待妻子的时候，也在折磨自己，只有这样才能够感觉爱还在自己的手中，其实他非常害怕失去爱。

施暴的一方往往难以控制自己的愤怒，在处理双方关系和交流沟通方面缺乏技巧。他无法控制自己的冲动，没有学会用其它的方式面对所遇到的问题。施暴者体验到比常人更多的愤怒，这种愤怒可能来源于个人的早期家庭生活，他们可能在童年或者青少年期目睹了父母的暴力行为。

我们有时会满带困惑地发现，曾经被丈夫打得伤痕累累的女性，第二天自己又回到了家里，再次被打，再次求助，又一而再地回到那个施暴者的身边。对于这些受害者，我们可能会“哀其不幸，怒其不争”。但为什么她们会这样做呢？表面上也可能有现实的原因，但很多受害者本身也有一种心理需要。她们或者习惯于忍受暴力，或者自认为应该受到惩罚；或者在潜意识里，因为个人成长经历中的特殊原因，内心有一种罪恶感，觉得自己应该遭受折磨；或者她们感到了施暴者的脆弱，认为他需要自己，没有自己他会无法活下去，因而在承受伤害中找到了个人的价值。因此，要真正帮助那些遭受家庭暴力的

人，除了我们看到的，还要想到我们没有看到的——受害者的内心需求，她们在遭受暴力中寻求安慰。

6

家庭暴力的受害者，往往对对方抱有幻想，希望对方哪天能够大发慈悲，能够觉悟而停止暴力，甚至因为自己的牺牲、忍耐而感动，从而改变对自己的态度。殊不知，家庭暴力只会因为忍受而升级。家庭暴力就像一株毒草，从一开始就不能让它生根发芽。有些施暴者，在施暴之后也会表示悔悟和痛改前非，甚至痛哭流涕，希望得到原谅和再给他们一次改正的机会。然而，实践证明，原谅只会是纵容。施暴者的习惯性行为会一次又一次地重演。

“他要是不喝酒，还是跟以前一样。但他现在经常跟朋友喝酒，酒喝的都是很多，酒喝多了后，对我就很凶狠，回来后就象换了一个人，那种眼神象是要杀了我一样，语言粗俗，谩骂着我，把我当奴隶似大声命令我给他打水洗漱、换鞋更衣。我稍有不小心的地方，对我就大打出手，还不准我哭。并大喊大叫斥责我，这个不好，那个不好，骂的都是伤透人心的话，还说明天就离婚什么的！第二天起床后，他就又恢复了所谓正常的状态，比较和气了。对前夜的事一概不提，我有意识地提醒，他都说不知道，搞不清是真不知道还是假不知道。有时候，看到我脸上的伤痕，他说不是他打的。他能像什么事都没发生一样。”

第45节：爱的方程式——婚姻的归宿(14)

作为家庭暴力的受害者，面对家庭暴力要采取正确的处理方式。委屈忍让，无法消除家庭暴力，指望对方良心发现，更不过是一种幻想。这时，保护自己是首要的原则。如果确实无法承受家庭暴力的伤害，也可以对婚姻做出新的选择。如果想继续维持婚姻，对暴力行为进行心理上的干预，是唯一可以维持和改变婚姻的途径，也是最可能帮助对方的途径。如果身体上受到严重伤害，也应及时求助法律和其它社会支持系统。

“我被老公打了很多次，最严重的一次导致骨折，之后他收敛了一段时间，但最近又开始了。面对这样的婚姻，我毫不留恋，可是因为孩子，我没有离婚。我心里很矛盾，一方面希望能给孩子一个健康的家庭，但另一方面又担心：我们的冲突对孩子心理上造成的影响远远大于离婚对于他的影响……”

正像这位妻子所担心的一样，家庭暴力对孩子的负面影响是深刻的，它的影响超过了单纯的婚姻破裂。

与暴力行为相联系的是酗酒、赌博、乃至吸毒等特殊问题。在解决这些问题的时候，不能优柔寡断，以至问题积累、发酵，越发严重。对于成瘾性的问题，要及早地解决，可以通过社会途径，法律途径，也应该同时寻求心理上的帮助。陀思妥耶夫斯基著名小说《罪与罚》中描绘了一个酒鬼马尔美拉陀夫，他原本是一个小文官，因为机关裁员而失业，家里非常贫困，女儿索尼雅被迫卖淫维持生计，而马尔美拉陀夫却沉迷在酒中。他绝望地说：“我想在杯中之物里寻找同情和感情……我喝酒，是为了要使自己加倍地痛苦。”

成瘾性行为是一种逃避的行为，逃避自己不能接受的问题。然而，这种逃避的做法，往往于己于人都是伤害。

7

婆媳之间是一种重要的关系，也是一种传统的“冲突”。

我国文学史上第一部长篇叙事诗《孔雀东南飞》，描写的是一起因婆媳矛盾而起的爱情悲剧。一对恩爱的夫妻，因为婆媳不和，婆婆逼着儿子休妻，导致媳妇投水自尽、儿子殉情的悲剧。另一起著名的因婆媳矛盾而起的爱情悲剧，主角则是南宋爱国诗人陆游。陆游与表妹唐婉结婚，婚后夫妻感情亲密。但唐婉不受陆游母亲喜欢，夫妻不得不离婚。几年后，两个人在沈园意外相逢，陆游感慨万分，题了一首《钗头凤》："红酥手，黄藤酒，满城春色宫墙柳。东风恶，欢情薄，一杯愁绪，几年离索。错！错！错！春如旧，人空瘦，泪痕红悒鲛绡透。桃花落，闲池阁，山盟虽在，锦书难托。莫，莫，莫！"因为婆媳矛盾，导致两个有情人空自牵挂，遗恨绵绵。

虽然人们常说，爱一个人就要爱他的全部，包括他的家人。但毕竟两个人是从不同的屋檐下走进来的，需要与新的家庭成员进行磨合。一个女人结婚近十年，每当回到婆婆家，仍然感到自己是一个外人而拘谨和不自在。

第46节：爱的方程式——婚姻的归宿(15)

除了现实的因素之外，也有一些心理的因素会导致婆媳关系紧张。一些婆婆过多地干涉子女的生活问题。有一些母亲与儿子的关系非常亲密，对媳妇有一种潜意识的排斥心理、嫉妒心理，母亲觉得儿子被另一个女人夺去，感到一种感情的失落，无意识之中表现出竞争性和攻击性，以及强烈地想要控制儿子的生活。

“我很不喜欢他跟他妈打电话，只要他们多说几句，我就来气。他妈很会瞎操心，我们这么大个人了，他还总是叫我们这个不要，那个不能的，这些事情连小孩子都懂的，她也能说好几遍，而且是几乎每次都说。老公叫他不要瞎操心，她就说，自己就是这个样的人，对于这一点，我是很嫌烦的。”

婆婆与媳妇会有一种潜意识的争夺，一个是争夺对儿子的爱，一个是争夺对丈夫的爱，任何一方都不希望自己被排斥，并且希望自己是最重要，好像另一个是“第三者”。婆婆有时会通过自己的“操心”，表达了对儿子的需要和自己存在的价值。

媳妇一方面因为婆婆卷入了过多，对此有厌烦和排斥感；另一方面，也把她当作“竞争”的对手，害怕被她所打败，害怕自己被疏远，担心夫妻关系不如母子关系亲密。

在电视上看到一个节目：婆婆与儿子、媳妇生活在不同的城市。婆婆每天打电话问儿子的生活，吃什么、穿什么、干什么，一聊就是好久，占据了本来属于儿子与媳妇交流的时间。甚至她连儿子、媳妇的性生活都要过问，这让媳妇不能忍受，感觉简直要窒息。然而，婆婆一点都没有意识到自己这样做有什么问题，她反而认为是媳妇心眼小，自己关心儿子有什么错？这个婆婆无法做到与儿子的分离，她把自己内心的混乱，带入了下一代人的婚姻之中。

从原则上来说，在夫妻和婆媳关系中，对任何一种关系都应有一种尊重的态度，并要有一定的界限。对婆婆而言，不要用母子的关系

来干预儿子的夫妻关系；对于媳妇而言，不要用夫妻关系来干预丈夫的母子关系。如果任何一方试图干预的过多，将会因为卷入而形成复杂的关系和矛盾。

作为媳妇来说，需要保持对丈夫母子关系的尊重，即使婆婆卷入到夫妻的关系中，也不要过多卷入他们母子的关系。从某种程度上来说，母子关系早于夫妻关系，并且是不可改变的血缘关系，不要试图用夫妻关系去“战胜”母子关系，否则会两败俱伤。

在有些家庭里面，母亲处于绝对的控制地位，儿子与父亲都是“弱势”群体。他们没有发言权，不可以有自己的主见，缺少“男子气概”。心理学上有一个术语，叫做“被阉割的男人”，这种阉割是精神上的，导致一个男人没有能力离开母亲而独自长大，母亲也不会允许他这样做。

第47节：爱的方程式——婚姻的归宿(16)

虽然我们都希望爱情是两个人的世界，是两个人的甜蜜。然而，在现实生活中，我们总会受到各种因素和关系的制约。每个人都带着各自的家庭背景走入到新的关系之中。当我们建立新关系时，就交织进了多重的关系之中。即使母亲不直接干预子女的生活，她也将发挥“影子”作用。她的存在，已经深深地影响和塑造了子女的性格、处理问题的方式等。因此，在每一对夫妻关系中都存在着六个人，除了这对夫妻之外，还有他们各自的父母。

此外，当父母之间出现矛盾，作为子女确实很难处理。对于父母的情感婚姻，即使子女很无奈，也不能过多地干涉，就像父母不能过多地干涉子女的情感一样。父母的婚姻情感里面有很多子女未知的因素。因此他们的感情应该让他们自己去处理，作为子女，应该以中立的、非批判性的态度，促进他们的和解与交流。

重整出发

1

离婚是对婚姻的“反抗”，或者是背叛，或者是拯救。

做出离婚的决定，有时是艰难的过程。对于有些人来说，离婚会带来一种恐惧的感觉。如果婚姻真的没有持续的必要，那么离婚并非是一种罪恶，离婚也并非总是一场悲剧。离婚在以前是被看作不道德的，甚至被法律、宗教所禁止，而现在人们认为维持一段不幸的婚姻，更是一种不道德。

虽然我们都希望婚姻百年好合，能够长相厮守、白头到老。但当离婚不可挽回的时候，能够坦然地决定和面对离婚，也是成熟的表现。它让人有机会结束一段不好的过去。虽然这需要付出一些代价。然而，这个代价对于未来的生活来说，也许是值得的。

在处理离婚问题上，有两大误区：一是确实毫无希望的婚姻，而当事人却仍不能放弃，无法从中走出来。我们经常可以看到那些已经

无可救药的婚姻，尽早结束这段婚姻应该是最明智的选择。然而，当事人虽然感受苦恼，却无法下定决心去结束。他们仍对这个业已死亡的婚姻抱着起死回生的幻想。这种幻想，有时仅仅是一种幻想。或者因为缺乏勇气，没有能力面对离婚后的生活，包括现实的问题，如经济条件、独立生活等。或者在情感上无法面对离婚后一个人生活的孤独寂寞；或者是对婚姻仍有幻想，希望对方能够迷途知返，幡然醒悟；或者是因为离婚可能带来的内疚感，不道德感、被否定感、失去感等。一个女人不能离婚是因为当初自己坚持要与丈夫结婚，而父母是反对的，如今离婚等于承认自己当初的选择是错误的，而自己曾经对父母的信誓旦旦，都变成了对自己的嘲讽；或者因为考虑到孩子会失去完整的父母之爱；也可能考虑到婆媳关系，一个女人不能离婚是因为婆婆把自己看作女儿一样，离婚不忍伤害婆婆等。离婚与爱一样，需要有能力，需要完整的自我。

第48节：爱的方程式——婚姻的归宿(17)

离婚的另一个误区就是冲动地选择离婚，当婚姻出现重大挫折的时候，要给自己的情绪一个缓冲期，避免冲动性地做出离婚的决定，而是可以再思考一下：离婚真的是解决问题最好的办法吗？离婚之后，会过得更好吗？如果等待一段时间，对自己会有什么不同吗？有的人以离婚来惩罚对方。婚姻是双方的责任与承诺，而不是用来惩罚、交换或当作其它的工具，那些冲动性选择离婚的人，缺乏对婚姻足够的尊重，一方面也表明其自我情绪的控制力较差。

离婚，可能是一次分离的创伤，也可能是一次成熟的机会。

2

一般来说，感情上的离婚要迟于法律上的离婚。

困惑和既爱又恨的矛盾心理，使很多人难以理智地对待离婚问题。离婚后一段时间，许多人因此怀疑自己当初的决定是否正确，并引起复杂的心理变化。对于许多离婚者来说，最痛苦的在于割不断、理还乱的情感联系，以及对原配偶或原家庭的怀念不舍。

“我是单亲妈妈，多年来自己一人带着孩子，努力生活，坚强面对。我的前夫是因为有了第三者和我离婚的，我常想为什么他要和我离婚？我是不是很差，如果当时我给他机会他会不会回头。其实他是个不错的人，可能是我年轻时的任性，不懂事，还有遇事时不冷静造成了今天的后果。现在他很成功。有知情的朋友都说我，当时为什么要放弃。他们看我一个带孩子很辛苦。我现在总自责，我还仇恨着第三者，她破坏我一生的幸福。”

离婚会引发一系列困难的转变，大多数离异者，特别是被动的那一方，在离异后的二三年里，都会有一段心理上的脆弱期，可能会出现如抑郁、忧伤、孤独、迷茫等情绪，也需要面对一个人单独生活的经济、交际以及性的满足等问题。大多数人可以最终走出这个状态，渐渐出现明显的恢复。

离婚初期的情绪危机是一种正常现象，是一个人迎接新生活的过渡。从一种新的关系中挣脱出来，是一个复杂和艰难的过程，需要有耐心和时间让自己适应。这个适应与婚姻持续的时间有一定的关系，婚姻持续得越久，适应离婚的时间也相应需要更长。

离婚，是一个人重新成长的过程。离婚，带来了很多的不确定，带来了很多的困惑，这些是成长的机会和营养。

离婚之后，必须在内心澄清双方的关系与角色。虽然法律上的关系结束了，但感情上、心理上可能还会较长时间地藕断丝连，难以做到分离。我们既可能诋毁原配偶，也可能过份美化对方。但无论如何，离婚之后，怨恨不会解决任何问题。

一段婚姻可以结束，但婚姻留下来的痕迹却没有办法完全消除。离婚之后，有的人很难从以前婚姻的阴影中走出来，对将后的婚姻也没有信心，不敢抱有希望，或者有畏惧、害怕的情绪。

第49节：爱的方程式——婚姻的归宿(18)

“离婚了，因为他对我没有爱，但是他爱孩子。我为自己重获自由而庆幸，为孩子失去父爱而自责。每天生活在矛盾里，经常担心他再婚的时候，就是孩子彻底失去残存父爱的时候。现在，我没有再婚的勇气，又渴望像别的女人一样，有家、有老公，希望孩子有父亲。我很困惑，我今后的路该怎么走？”

失败的婚姻，对一个人最大的伤害，是对情感信心的挫伤。以前的那段婚姻也许并非纯粹的失败，它至少教会自己更成熟。它的结束，证明这并非真正属于你的，同时给了自己另外一次选择的机会。

3

离婚后，孩子仍然是双方关系的连接点。孩子与父母的法律关系并不因夫妻关系的变化而变化，但孩子肯定会在婚姻的变故中受到影响。离婚后一段时间，孩子出现情绪压抑现象是正常的。不过，父母离异的孩子，并不一定比那些在不幸婚姻中的孩子受到的伤害要更大。

离婚后要让孩子仍然感受到父母双方的爱，不要让孩子成为传达仇视、怨恨、报复、不信任和争取利益交换的工具。即使自己曾经受到伤害，也不必将自己受到伤害的情绪传递给孩子。即使离婚了，如果你在生活中感受到幸福，你会有给孩子更多的、健全的爱。

对孩子的健康成长，不仅仅在于完整的家庭，更重要的是让孩子感受到完整的爱。离婚的父母要做的一点，就是明确地让孩子理解到，父母的分开只是父母两人的事情，与孩子无关，不是他的责任。同时，要让孩子感受到，即使父母不在一起生活，他仍是父母共同的孩子。只要父母能够保持与孩子稳定的关系，孩子受到伤害就很小。所以，离婚之后拒绝或限制对方看望孩子，这是不明智的，除非对方的看望确实会给孩子造成现实的伤害。

有些人在离婚后，把怨恨和愤怒情绪传给孩子，这样做的后果非常严重。在心理咨询中常常可以看到，有些人害怕婚姻，正是出于对父母婚姻失败的阴影。有些女孩很难与男性正常交往，因为从小母亲就一直警告她：男人是危险的。真正高明的父母，应该让孩子学会尊重父母中的任何一方，而不要把自己的主观情绪加在孩子的身上，不要让孩子承担他不该承担的责任。

如果家族里面有人离婚了，我们经常可以看到婚姻破裂的“感染”。这里面重要的原因，既可能与这一家人的个性有关系，他们在特殊的家庭环境里面，以一种固有的、习惯的方式导致了婚姻的解体，也可能因为家人之间相互向婚姻失败者的认同。